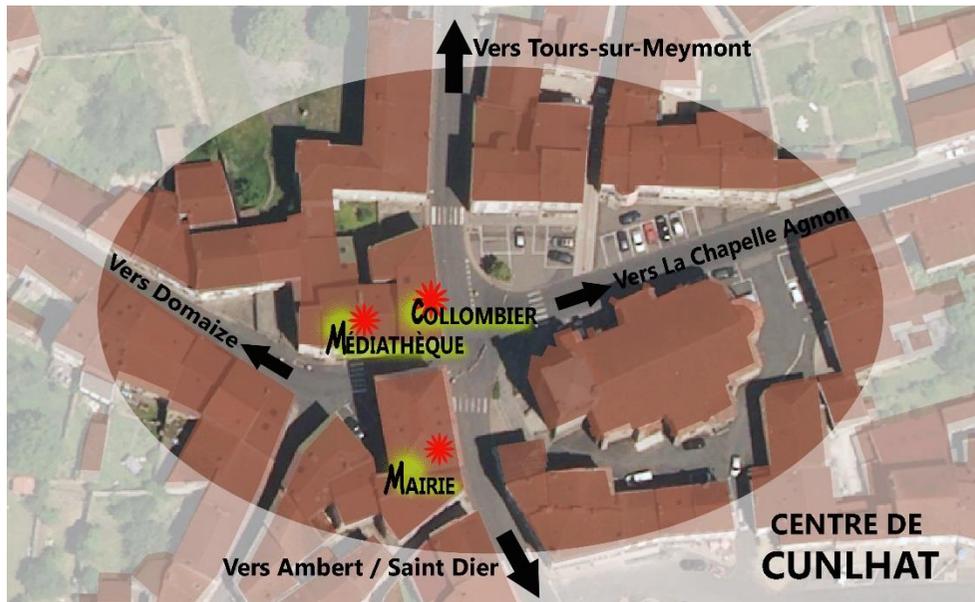


Organisateurs et partenaires

Communauté de Communes du Pays de Cunlhat, Réseau des médiathèques du Pays de Cunlhat, Commune de Cunlhat, Contrat Local Santé, Centre Hospitalier de Thiers et d'Ambert, CMP (Centre Médico Psychologique) d'Ambert, Relais Santé d'Ambert, ANPAA 63, EIPAS (Espace Investigation Prévention Accompagnement du Stress), CODEP EPGV (Comité Départemental Education Physique Gymnastique Volontaire), Esat et foyer d'adultes de Cunlhat, Conseil Départemental, Re-Source, MSA, Ciné Parc, Le Bief.



Pendant la Semaine, une intervention sur les addictions animée par l'ANPAA 63 sera aussi proposée au collège.



Semaines d'information sur la santé mentale

14-27
Mars
2016
27^{ème} édition



À Cunlhat
du 19 au 26 mars 2016



Cunlhat, 19-26 mars 2016

Samedi 19 mars de 13h30 à 18h

Forum et ateliers découvertes.

Stands d'information des structures participantes tout l'après-midi dans différents lieux du centre bourg.

Atelier relaxation et pleine conscience (20') par l'association EIPAS (prévention du stress). Médiathèque à 13h30, 15h, 16h30.

Atelier Symbioline (6') par l'association EIPAS

Visualisez l'impact du stress sur le corps. Médiathèque toutes les 10 mn.

Atelier Gymnastique volontaire en salle (30') par le Codep EPGV 63
Salle du Collombier à 14h30, 15h30, 16h30,

Atelier Gymnastique volontaire extérieur (20') par le Codep EPGV 63
Sous la halle à 14h30, 15h30, 16h30

Atelier yoga (30') par l'association Re-source
Mairie 2^{ème} étage à 14h15 et 15h15.

Atelier Théâtre Forum (2h30) animé par Aurélie Bérard
Improvisons des situations, soyez spectateur ou spect'acteur
Salle du Conseil Mairie à 15h

Clôture autour d'un pot 18h

Pour cette journée, venez en tenue souple, aucun prérequis, des temps d'échanges ou de pratiques. Inscription gratuite mais fortement conseillée. Le nombre de participants pour certains ateliers est limité.

Inscription 04 73 72 31 84

Mercredi 23 Mars à 18h

Lecture à Voix haute (50') « *Sur le fil* » par les Pépettes. Des textes pour tous les goûts sur le thème de la santé mentale, santé physique...

Médiathèque

Mercredi 23 Mars à 20h30

Ciné discussion « Augustine » (1h42') Salle des fêtes

Film d'Alice Winocour avec Vincent Lindon, Stéphanie Sokolinski, Chiara Mastroianni - Paris, hiver 1885. A l'hôpital de la Pitié Salpêtrière, le professeur Charcot étudie une maladie mystérieuse : l'hystérie. Augustine, 19 ans, devient son cobaye favori, la vedette de ses démonstrations d'hypnose. D'objet d'étude, elle deviendra peu à peu objet de désir.

La projection sera suivie d'une discussion animée par des professionnels de santé de Cunlhat.

Jeudi 24 Mars à 20h

Café-débat les addictions parlons-en ! (1h30') animé par l'ANPAA
(Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie).

Médiathèque

Du 18 février au 26 mars

Exposition : « A table, la santé au menu »

Manger est un des grands plaisirs de la vie. Bien manger, c'est aussi construire sa santé. Toutes les études scientifiques montrent le rôle essentiel de l'alimentation sur notre santé. De très nombreuses maladies sont dues à des déséquilibres alimentaires.

Bien manger, ce n'est pourtant pas si compliqué :
il suffit de privilégier certains aliments et d'en limiter d'autres.

Médiathèque