



### REPAS-CONCERT AVEC LE GROUPE D'ENTRAIDE MUTUEL (GEM) À LA CANTINE DU 111

> Vendredi 16 octobre 12h à 14h30

Repas préparé avec les adhérents du GEM et l'équipe de la Cantine du 111 pour les clients du midi et concert de la chorale du GEM durant ce temps pour animer le repas.

Inscription : [lacontinedu111@hotmail.com](mailto:lacontinedu111@hotmail.com) ou tél. 03 26 26 65 03

**Adresse :** 111 avenue de Paris  
51000 Châlons-en-Champagne

### ATELIER BIBLIOTHÉRAPIE : ÉCLATS DE MOTS, BULLES DE GRATITUDE

Offrez-vous une parenthèse de douceur. Cet atelier de bibliothérapie créative vous invite à explorer le thème de la gratitude à travers la lecture partagée d'extraits choisis, suivi d'un cercle de parole, puis une relaxation avant de coucher sur le papier vos ressentis. Un moment suspendu pour ralentir, se reconnecter à ses ressources et savourer la magie des mots qui soignent (Durée 1h30 - Matériel compris).

> Samedi 17 octobre à 10h30

**Adresse :** Médiathèque Gulliver,  
1, rue du docteur Calmette,  
51000 Châlons-en-Champagne

> Samedi 17 octobre à 14h30

**Adresse :** Médiathèque Pompidou,  
68, rue Léon Bourgeois,  
51000 Châlons-en-Champagne

Réservation sur le site des médiathèques  
<https://bm.chalonsenchampagne.fr/mediatheques>

### MOMENT BIEN-ÊTRE, CORPS APAISÉ, SOURIRE RETROUVÉ

> Vendredi 16 octobre de 14h à 19h

Stands de jeux pour enfants, découvertes, dépistages, sophrologie, alimentation, yoga, danse... Autant de découvertes pour prendre soin de soi.

Entrée libre.

**Adresse :** Esplanade du Verbeau,  
51000 Châlons-en-Champagne

### UN PAS POUR SOI ET ENSEMBLE POUR LE BIEN-ÊTRE

Journée de clôture des SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale).

> Samedi 17 octobre de 9h15 à 17h

**9h15 :** Rassemblement pour une marche de 5km (aller-retour) sur trottoirs vers la découverte de l'EPSM de la Marne (parc + chapelle) avec l'association Kronos.

**10h à 17h :** stands d'information des partenaires intervenant pour le bien-être + camion « science tour » proposant des découvertes autour de l'alimentation.

**Adresse :** Place Foch,  
51000 Châlons-en-Champagne

### EXPOSITION PHOTOS « MURMURES D'ÉCORCE »

Photos réalisées par les jeunes de Cap'Ado dans le cadre du projet européen FOREST4YOUTH. Mettant en valeur les effets positifs de la nature sur la santé mentale.

**Adresse :** Hôtel de Ville, Place Foch,  
51000 Châlons-en-Champagne

Programme pouvant être amené à évoluer / sous réserve de modifications - Ne pas jeter sur la voie publique.



*SISM*  
Semaines d'information  
sur la santé mentale



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

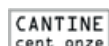


PLUS  
D'INFORMATIONS  
VIA CE QR CODE



# CHÂLONS-EN-CHAMPAGNE

[chalonsenchampagne.fr](http://chalonsenchampagne.fr)





## VISITE LUDIQUE ET ATELIER D'EXPRESSION CRÉATIVE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS ET D'ARCHÉOLOGIE

- > **Lundi 5 octobre** de 14h30 à 17h
- > **Mercredi 7 octobre** (2 séances) de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
- > **Jeudi 8 octobre** (2 séances) de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
- > **Vendredi 9 octobre** (2 séances) de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
- > **Lundi 12 octobre** de 14h30 à 17h
- > **Mercredi 14 octobre** (2 séances) de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
- > **Jeudi 15 octobre** (2 séances) de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
- > **Vendredi 16 octobre** (2 séances) de 10h à 12h et de 14h30 à 17h
- > **Samedi 17 octobre** de 14h à 16h

Groupes déjà constitués (associations, groupes d'entraide, groupes de patients, etc.) relevant du champ des « publics éloignés » ou prioritaires. Adultes et enfants sont acceptés.

La préinscription doit être réalisée au plus tard 7 jours avant la date prévue de l'activité par mail via [musee.pedago@chalons-agglo.fr](mailto:musee.pedago@chalons-agglo.fr).

 **Adresse :** Place Alexandre Godart  
51000 Châlons-en-Champagne

## FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

- > **Lundi 5 et mardi 6 octobre**

Pour les professionnels du territoire  
Groupe complet.

## EXPOSITION « L'ART DE NOS VISITEURS : LA CRÉATION AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE »

- > **Du 5 au 18 octobre 2026** de 10h à 18h (17h à partir du 15 octobre)

Venez découvrir une sélection de créations artistiques réalisées par nos visiteurs dans le cadre d'ateliers pour mettre en valeur la

capacité de chaque personne à produire des œuvres porteuses de sens, portent leur voix ou les libèrent.

Tout public, tarif prix musée.

 **Adresse :** Musée des Beaux-arts et d'Archéologie  
Place Alexandre Godart  
51000 Châlons-en-Champagne

## MISSION BIEN-ÊTRE, TA SANTÉ MENTALE ON EN PARLE À LA MISSION LOCALE

- > **Du 5 au 18 octobre**

15 jours durant lesquels les jeunes pourront découvrir et pratiquer les ateliers suivants :

- La relaxation et l'apprentissage de la respiration profonde, l'auto-massage, des étirements, la gestion du stress...
- La sophrologie - Art-thérapie - Expression de talents - Sports

Pour les jeunes de 16 à 25 ans inscrits ou non à la Mission Locale - Tél. 03 26 68 54 02

 **Adresse :** 8, avenue de la Gare  
51000 Châlons-en-Champagne

## BALADE EN VTT OU VTC

- > **Vendredi 9 octobre** de 14h à 17h

Accueillir et intégrer « Aux amis de la nature », des personnes atteintes de troubles psychiques et leurs proches aidants (avec l'UNAFAM).

Circuit facile de 30 à 35 km

 **Adresse :** Rdv à 13h45 à la passerelle du Jard

## THÉÂTRE-DÉBAT SUR LA STIGMATISATION EN PSYCHIATRIE

- > **Lundi 12 octobre** à 19h

Format d'évènement innovant, dynamique et ludique : utilisation d'un support audio, lecture de témoignages vrais, participation d'une troupe de théâtre d'improvisation (le MITCH).

 **Adresse :** Salle Pelloutier - 1, place de Verdun, 51000 Châlons-en-Champagne

## EXPOSITION SUR LES ACTIONS DE LA MÉDIATHÈQUE AVEC LES PUBLICS SPÉCIFIQUES

- > **Du 13/10 au 18/10**

Entre lectures et ateliers, les médiathèques proposent divers moments de bien-être autour de la culture auprès de publics éloignés de celle-ci.

Tout public, entrée libre.

 **Adresse :** Médiathèque Pompidou  
22, rue des Martyrs de la Résistance,  
51000 Châlons-en-Champagne

## CINÉ-DÉBAT « L'ÉCOLE DE LA VIE, UNE GÉNÉRATION POUR TOUT CHANGER »

- > **Mardi 13 octobre** à 18h

Projection suivie d'un débat co-animé par Carole Gomard (psychopédagogue) et la Maison des Adolescents autour des enjeux éducatifs, du bien-être et de l'accompagnement des adolescents. Destinée aux familles et aux professionnels, pour favoriser les échanges autour des évolutions éducatives et sociétales.

Entrée libre.

 **Adresse :** La Comète - Scène Nationale,  
5, rue des Fripiers,  
51000 Châlons-en-Champagne

## SESSION D'ÉCHANGES PLURIPROFESSIONNELLE SUR LE THÈME « ADDICTIONS ET SANTÉ MENTALE »

- > **Mercredi 14 octobre** de 11h30 à 14h

Animée par le Dr LAUGIER, médecin addictologue à l'EPSM de la Marne. Pour les professionnels du territoire.

## JOURNÉE PORTES OUVERTES DE LA MAISON DES ADOLESCENTS DE LA MARNE

- > **Mercredi 14 octobre 2026**, de 11h à 17h

Animation fresque de la santé mentale par Nightline® et mur d'expressions avec l'artiste Miguel Pinto et les jeunes. Pour les jeunes de 11 à 25 ans, leurs familles (parents, entourage proche), les professionnels de l'adolescence.

Entrée libre.

Préinscription nécessaire par mail à [ideomarne@gmail.com](mailto:ideomarne@gmail.com) ou par téléphone au 03 26 70 37 37 (Inscription possible sur place le jour J selon les places disponibles.)

 **Adresse :** Locaux de la Passerelle Jeunes,  
3, Impasse de Malte  
51000 Châlons-en-Champagne

## CINÉ-DÉBAT L'ART ET LA SANTÉ MENTALE « L'ÉNERGIE POSITIVE DES DIEUX »

- > **Jeudi 15 octobre** à 20h

Film de Laetitia Moller. Cette aventure collective de 4 musiciens autistes est un cri de liberté. Suivi d'un débat accompagné par le Dr Sofiane Zribi, médecin psychiatre, chef du service médico-social à l'EPSM de la Marne.

Entrée payante.

 **Adresse :** La Comète - Scène Nationale,  
5, rue des Fripiers,  
51000 Châlons-en-Champagne

## SLOW-VISITE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS ET D'ARCHÉOLOGIE

- > **Jeudi 15 octobre** à 18h30

Co-animée par la coach et sophrologue Gaëlle Piton et une médiatrice du musée. Invitation à prendre le temps de respirer et de ralentir dans le musée.

Préinscription sur le site internet des musées [musees.chalonsenchampagne.fr](http://musees.chalonsenchampagne.fr). Places limitées, activité réservée en priorité aux visiteurs individuels. 4€/personne.

 **Adresse :** Musée des Beaux-arts et d'Archéologie - Place Alexandre Godart  
51000 Châlons-en-Champagne