

## EN OCTOBRE, CAP SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL !

Plaine Limagne vous invite à des temps forts autour de la santé mentale.

Ateliers, échanges, découvertes...

**C'est gratuit, mais l'inscription est obligatoire pour certains ateliers !**



### Du 6 au 18 octobre à Aigueperse et Maringues

Les médiathèques "Les Sources" à Aigueperse et "Les Ducs de Bouillon" à Maringues vous invitent à découvrir la présentation thématique d'ouvrages "Esprits en lecture : une exploration de la santé mentale".  
Profitez-en pour emprunter des livres consacrés à ce sujet. Ouvert à tous !

### Mar. 7 - 18h30 à Maringues - à la MEJ - 8 bis route de Vichy

Mieux comprendre ses émotions pour renforcer la confiance en soi en tant que parent, grâce à la corégulation émotionnelle.  
Un temps d'échange pour créer un lien plus fort et plus serein avec son enfant.  
Inscription obligatoire auprès du LAEP : [laep@plainelimagne.fr](mailto:laep@plainelimagne.fr) / 06 74 39 10 13



### Mer. 8 - 14h à 16h à Aigueperse - avec le Pôle Ados - 158 Grande Rue

Séance de jeu Le Cosmos mental® : les joueurs partent pour un voyage imaginaire où ils explorent, en s'amusant, des sujets qui les touchent comme les émotions, le stress, les galères du quotidien, la santé mentale, les aides possibles et comment aller mieux.  
Inscription obligatoire : [pole-ados@plainelimagne.fr](mailto:pole-ados@plainelimagne.fr) / 07 87 47 51 35

### Sam. 11 - 9h à 13h à Randan - Au LAEP - 5 place de la Mairie

2 ateliers en rotation sur 2 créneaux horaires 9h-11h / 11h-13h, destinés aux professionnels de la petite enfance  
- "La motricité libre", animé par une psychomotricienne et une kinésithérapeute  
- "Environnement sain et projet Nesting", animé par deux sages-femmes  
Nombre de places limité à 15 personnes/atelier.  
Inscription obligatoire auprès du LAEP : [laep@plainelimagne.fr](mailto:laep@plainelimagne.fr) / 06 74 39 10 13



### Mer. 15 - à 11h à Maringues - Médiathèque "Les Ducs de Bouillon"

Ce kamishibai raconte l'histoire de Nicole, une petite luciole.  
Elle n'arrive pas à briller comme les autres lucioles qui se moquent d'elle.  
Même Docteur Hanne-ton ne peut rien faire et ne voit pas de quoi souffre Nicole.  
Jusqu'au jour où une main tendue a tout changé.  
Ouvert à tous !

### Mer. 15 - 14h à 16h à Aigueperse - avec le Pôle Ados - 158 Grande Rue

Mon mood, mes feelings !  
Un jeu coopératif fun et engagé pour mieux comprendre la santé mentale, briser les tabous et en parler librement entre potes.  
Inscription obligatoire : [pole-ados@plainelimagne.fr](mailto:pole-ados@plainelimagne.fr) / 07 87 47 51 35





# Semaines d'information sur la santé mentale avec Plaine Limagne