

La Semaine de la Santé Mentale 2021

Bruxelles

DU 09 AU 16 OCTOBRE 2021

#re-tissons nos liens

Organisée depuis 2011 par la Wallonie et sous la coordination du Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl), la Semaine de la santé mentale a lieu chaque année.

Pour cette édition 2021, Bruxelles emboîte le pas avec plus de 40 activités au sein de la capitale. (Et parce que la santé mentale n'a pas de frontières, la Wallonie et Bruxelles organisent un marche pour la santé mentale à la Forêt de Soignes, le **10 octobre, journée mondiale de la santé mentale.**)

Pour cette prochaine édition, la thématique « Santé mentale & lien social » nous mobilisera tout au long de la semaine autour d'activités divertissantes et enrichissantes. La crise sanitaire a chamboulé notre quotidien et a parfois réduit - de façon drastique - nos contacts sociaux. Cela démontre combien prendre soin des liens est indispensable à notre santé mentale.

De plus, malgré une actualité phare sur les questions de santé mentale contribuant à la déstigmatiser, nous constatons qu'elle peut encore être mal comprise ou susciter des questionnements.

Pour ce faire, diverses activités seront menées à Bruxelles, par **La Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale, la Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale et le secteur bruxellois**, afin d'**informer** sur la santé mentale, de **souligner l'importance** d'en prendre soin, de la **déstigmatiser** et de **créer du lien** entre les citoyens.

Durant cette semaine, chacun pourra, s'il le souhaite, s'informer sur la santé mentale, créer des liens, ou tout simplement **s'amuser** autour de **l'art, de la culture et du bien-être!**

Si cette crise a été vécue de manière collective, les réponses et les capacités d'agir le sont également. Ensemble, nous pouvons faire évoluer les représentations, nos habitudes, et nos actions. C'est une période pleine de possibilités qui s'ouvre à nous !

Alors réunissons-nous !

GRATUIT

DU 09 AU 16 OCTOBRE 2021

MARCHE - EXPOSITIONS - VISITES GUIDÉES - YOGA - BAINS SONORES

T.R.E - CHORALE - BOXE - SHIATSU

CONFÉRENCES POUR LES PROFESSIONNELS DU SOCIAL/SANTÉ

SPECTACLES

INFORMATION SUR LA PAIR AIDANCE - EMISSION RADIO - CINÉMA

ATELIERS D'ÉCRITURE

SLAM - CONCERT - JIN SHIN

...

www.lbsm.be



CONCERT DE SLAM - SPOKEN WORD - POÉSIE

PROJECTION DE FILM

MARCHE-COURSE



Par:



Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale
Brussels Platform Geestelijke Gezondheid



LIGUE BRUXELLOISE POUR
LA SANTÉ MENTALE

Avec le soutien de:



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE



On vous simplifie la santé.