Semaine de la Santé Mentale, du 10 au 16 octobre ’22

Santé mentale et Jeunes. Comment se (re)construire ensemble aujourd’hui et demain ?

La **Semaine de la Santé Mentale** est organisée en **Wallonie** et à **Bruxelles** par le

Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) et la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale (LBSM).

Du 10 au 16 octobre, une trentaine d'activités sont menées à Bruxelles par le secteur en santé mentale afin de **visibiliser** l'offre de soin, de **libérer la parole**, de **déstigmatiser** et d'**informer** sur la santé mentale. Cette année, une attention toute particulière est accordée à la santé mentale des jeunes et jeunes adultes, eux qui sont en quête d'avenir et de construction, ainsi qu'à toutes les autres générations et aux acteurs sociaux et éducatifs gravitant autour d'eux.

Autour de films, de rencontres, d'ateliers créatifs et de bien-être, de moments collectifs, d'une balade, d'une lecture chuchotée ou d'une soirée Slam, chacun·e aura la possibilité de s'informer, se retrouver, débattre, créer ou tout simplement se faire du bien.

Vendredi 14 octobre, 13h30-16h : **Ciné-débat : Alicia**. Informations et inscription
Samedi 15 octobre, 19h : **Soirée Spoken Word, Slam & Poés(z)ie. Scène ouverte sur la Santé Mentale**. Informations et inscription

Programme

Le programme de la semaine à Bruxelles est temporaire et pourrait être soumis à des changements. Cette page sera régulièrement mise à jour.

Vous pouvez également télécharger le programme synthétisé dans sa version imprimable (PDF, A4) (version du 03.10.22)

Lundi 10 octobre

10h - 13h

Atelier découverte de l'art-thérapie, par Pierre Papier Ciseaux asbl
Cet atelier est fait pour vivre la créativité -sans objectif esthétique- comme un moyen puissant pour améliorer sa santé mentale. La matinée sera faite d'explorations guidées (collage, argile…) et de partages dans une ambiance chaleureuse. Le matériel sera prévu sur place. Animation par Valérie Provost, psychologue et art-thérapeute.
Pierre Papier Ciseaux, rue de l'Hôtel des Monnaies 107 - 1060 Saint-Gilles
Sur inscription en contactant valerie@provostmail.be, la priorité est donnée aux personnes pour lesquelles il s'agira d'une première découverte de l'art-thérapie.

11h - 14h

Portes ouvertes des lieux d'accueil Le Gazouillis et la Maison Ouverte, par l'Association Bruxelloise des Maisons Vertes.
L'objectif principal des Maisons Vertes est la prévention des troubles du développement relationnel par la socialisation des enfants et de leurs proches, celles-ci sont accessibles à toutes et tous. Espace de jeu et de parole, lieu de transition entre la famille et le monde extérieur, les jeunes enfants peuvent y expérimenter d'autres modalités relationnelles et se préparer à la séparation porteuse de devenir. La matinée de porte ouverte est l'occasion d'une rencontre conviviale, de découvrir les lieux, et d'échanger autour de la pratique en Maison Verte.
Le Gazouillis asbl, place Louis Morichar 22 - 1060 Saint-Gilles

La Maison Ouverte asbl, avenue George Henri 251bis - 1200 Woluwé-Saint-Lambert

11h

Rencontre - Comment prendre soin de la santé mentale des jeunes en Maison Médicale ? par La Maison de Santé du Triangle
Cette rencontre aura pour objectif d'offrir un moment d'échange avec le grand public et les professionnels vivants et/ou travaillant dans le quartier et de présenter notre interprétation de la définition de la santé tel qu'énoncée par l'OMS ; à travers nos réalisations et projets futurs pour l'amélioration des prises en charge médicales, psychologiques et sociales.
La Maison de Santé du Triangle, rue Lambert Crickx 19 - 1070 Anderlecht

13h

Le « Club Eolien » ouvre ses portes, par Le Projet EoLien du Centre de Guidance d'Etterbeek
Ouvert à toutes et tous, le « Club EoLien » est un lieu à construire. Les participant.es peuvent y proposer une activité, un jeu de société, un cours, un thème pour une discussion ou simplement venir papoter.
Maison Médicale du Maelbeek, rue de Haerne 42 - 1040 Etterbeek
Contact : 0460963010 (Alessandra et Raphaël)

14h

Présentation de l'équipe mobile Syner Santé et moment convivial, par Syner Santé/Casaf Asbl
Syner Santé, rue Américaine 101 – 1050 Ixelles

17h - 20h

Rencontre. Folie dans la Pop Culture : Semer le trouble, par L'Autre « lieu » – R.A.P.A.
17h00 : « *La représentation des maladies mentales dans les médias et la culture mainstream : quel impact dans la vie des personnes souffrant de troubles psychiques ?* » Une Conférence de Laurence Martin - libraire, pair-aidante en santé mentale et autrice du blogschizo.
18h30 : Suivi de « Batman a le vague à l'âme… pourquoi les supers héros vont chez le psy » Une présentation de Floriane Limbourg et Christian Marchal de l'Asbl L'Autre « lieu »
UCLouvain - Auditoire Maisin, avenue E. Mounier 51 - 1200 Woluwe-Saint-Lambert

19h

Ciné-débat : Vaarheim & My Father my King, par la Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale
Ciné-débat autour de deux courts-métrages ; *Vaarheim* de Victor Ridley et *My Father My King* de Tom Pickard, en présence des réalisateurs. Les films seront diffusés en bande originale (anglais) sous-titrés français, le débat se fera en français.
Cinéma Aventure, rue des Fripiers 15 - 1000 Bruxelles
Sur inscription par mail via as.dm@platformbxl.brussels

Mardi 11 octobre

9h30 - 12h

Atelier découverte de pratiques psychocorporelles en groupe, par Le Coin des Cerises asbl
Nous traversons la vie en composant du mieux qu'on peut avec nos souffrances ; les vécus difficiles produisent des tensions dans notre corps qui empêchent notre énergie de circuler librement et diminuent notre vitalité. Reprendre une direction dans sa vie, faire des projets, se sentir vivant, mieux réguler ses émotions sont autant de bonnes raisons pour participer à cet atelier psychocorporel en groupe.
Mariensteen 29 - 1120 Neder-Over-Heembeek
Sur inscription en téléphonant au 022411667

9h30 - 15h

Journée découverte de Bru-Stars, par l'Équipe mobile Bru-Stars
Présentation clinique de l'enfance (0-11ans) et travail autour la périnatalité, présentation du dispositif d'accompagnement de l'équipe jeunes ados (12-15 ans) autour d'un « café papote », diffusion du court-

métrage « Tamtam, en errance » + discussion ouverte pour la clinique des grands ados (16-23 ans), présentation des équipes bilingue et médico-légale. Enfin, présentation des différents programmes de Bru-Stars (Cross-link, Ambassadeurs, Coachs participation, case manager, connect, double diagnostic, …)
Boulevard Léopold II 184D - 1080 Molenbeek-Saint-Jean

10h - 12h

Rencontre et animation autour de la problématique du surendettement, par l'asbl TRAPES
Les problèmes de budget, la médiation de dettes, ce n'est pas facile à vivre. L'asbl TRAPES vous offre une Écoute, un Soutien, une Info. Des témoins du vécu et des professionnels vous proposent une rencontre et une animation de sensibilisation à la problématique du surendettement afin de casser les préjugés et de sortir de l'isolement.
TRAPES Asbl, rue Gray 122 - 1040 Etterbeek
Contact : 0493292826

10h - 12h

Balad'ensemble, par le SSMS Forest, Uccle et Watermael-Boitsfort
Balad'ensemble est une activité proposée un mardi sur deux de 10 à 12h, toute l'année et par tous les temps. Elle est ouverte à tous et toutes (patient.es ou non), gratuite et sans engagement. Rendez-vous à 10h pour l'accueil qui se fera autour d'un café afin de faire connaissance et de choisir ensemble le trajet du jour. Les objectifs ont une visée personnelle et collective : se (re)mettre en marche, rencontrer l'autre et faire lien.
Centre de Santé Mentale de Watermael-Boitsfort, rue de la Vénerie 19 - 1170 Watermael-Boitsfort
Contact : 026727816

11h - 16h

Ciné-débat : Tout va s'arranger (ou pas), par le Centre d'Action Laïque et FAPEO (Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel)
Un raz-de-marée de souffrance mentale : voici ce que le secteur de l'aide à la jeunesse doit affronter en ce moment suite à l'isolement vécu lors de la crise sanitaire. Autour de cette thématique, venez assister à la projection du reportage « *Tout va s'arranger (ou pas)* » du Centre d'Action Laïque, qui sera suivie d'un débat.
La Vénerie, Rue Gratès 3 - 1170 Watermael-Boitsfort
Inscription via le site de La Vénerie

12h - 13h30

Groupe de parole : la souffrance psychique d'un proche : comment prendre soin de soi et de son entourage, par le Planning familial de Laeken (ouvert uniquement aux femmes)
Envie de discuter en collectivité, de faire des rencontres, de partager vos expériences autour d'un thé/café – biscuits, rejoignez-nous à notre groupe de parole pour femmes. Celui-ci sera animé par deux psychologues du centre qui aborderont la thématique de la souffrance psychique d'un proche.
Planning familial de Laeken, Boulevard Emile Bockstael 91 - 1020 Laeken
Contact : 023254640

12h45 - 18h

Prison et santé (mentale) par le Réseau R.A.J. :
12h45 - 15h30 : Documentaire : *Un parcours de détenu en Belgique*, suivi d'un débat
15h45 - 18h : Présentation du Workshop *Prison et santé (mentale)* par et pour les acteurs de terrain du milieu carcéral, suivi d'un drink. Cette présentation abordera les questions des conditions de détention et leurs conséquences sur la santé, une réflexion autour de deux cas cliniques, ainsi que les outils et services disponibles pour accompagner les professionnels de première ligne contribuant à la prise en charge après la sortie de prison.
Centr'Al, Avenue Besme 131 - 1190 Forest

13h - 16h

Atelier de théâtre, par Atelier Côté Cour Centre d'Expression et de Créativité
Atelier ouvert de théâtre et chant avec le musicien Pirly Zurstrassen et la metteuse en scène Viviane Wansart.
Atelier Côté Cour, rue Léon de Lantsheere 50 - 1040 Etterbeek
Inscriptions souhaitées en contactant infosdelacour@gmail.com ou au 027337652

13h30 - 16h

Témoignages et table d'échanges autour de la pair-aidance par En Route Asbl
Cette rencontre permettra de découvrir l'ASBL En route et de se réunir pour échanger autour de la pair-aidance. Une pair-aidante témoignera de son parcours et de son investissement sur le terrain, suivi d'un moment de questions réponses sur les bienfaits de cette pratique et sur les questionnements qu'elle soulève. Ce moment se veut dynamique et interactif, le tout dans la bienveillance.
Plateforme Bruxelloise pour la santé mentale, Rue de l'association 15 - 1000 Bruxelles
Sur inscription en contactant ldubocquet@enrouteweb.org

14h

Atelier « Peinture Collective », par le lieu de liens Babel'Zin
Le Babel'Zin est un lieu de liens à bas seuil participatif organisant des activités créatives et socio-culturelles. L'atelier proposé est la réalisation d'une grande peinture collective, ouverte à toutes et tous afin de créer du lien et de faire une œuvre commune qui garde une cohérence propre à la somme des apports individuels et singuliers. On peut y participer activement mais aussi plus passivement en étant juste présent.
Babel'Zin, Chaussée de Wavre 1688 - 1160 Auderghem
Contact : 0492448870

14h

Inauguration de la stèle collective de l'atelier mosaïque et découverte des créations de l'atelier d'art, de l'Hôpital de jour Paul Sivadon.
La stèle qui sera inaugurée ce mardi a la particularité d'être une œuvre collective réunissant les petits fragments de couleurs collés pendant quatre ans par les patients ayant séjourné à l'hôpital de jour ainsi que par les membres des équipes et les nombreux stagiaires. Ce moment sera aussi l'occasion de découvrir les œuvres de l'atelier d'art.
CHU Brugmann site Victor Horta, Hôpital de jour Paul Sivadon, bâtiment Hd1. L'entrée se fait par le bâtiment Ha1, au carrefour des avenues Rommelaere et Stienon. Tram 93 et 51 - arrêt Stienon. Lien google map

14h30 – 16h

Qu'est-ce que la psychose paranoïaque ? par les SSMS Forest, Uccle et Watermael-Boitsfort
Cas clinique et structure, exposé présenté par Mr Jean- Claude Encalado, psychologue et psychanalyste.
Centre psycho-médical d'Uccle pour adultes, Avenue de Fré 9 - 1180 Uccle
15 personnes maximum, sur inscription en contactant secretariat.cpm@ssmucclewb.be

16h - 18h

Permanences psychologiques « Point d'écoute santé mentale », par le Planning familial de Laeken
Des échanges individuels avec nos psychologues seront l'occasion d'aborder la santé mentale sous toutes ses dimensions, afin de vous permettre de venir déposer vos questionnements, vos besoins, vos ambitions ou vos inquiétudes auprès d'une personne qualifiée qui sera à votre écoute. Ouvert à toutes et tous.
Planning familial de Laeken, Boulevard Emile Bockstael 91 - 1020 Laeken
Contact : 023254640

18h - 20h

Atelier d'écriture théâtrale avec Allegra & Julie de l'asbl En-Vol, par Le Delta
Chaque atelier débute par un moment de présentation (sans obligation), suivi d'un échauffement pour briser la glace et se mettre en confiance. Le cœur de l'atelier sera fait d'activités pluridisciplinaires (parole, expression corporelle, écriture…). L'atelier se clôture par un cercle de parole afin que celleux qui

le souhaitent puissent partager la façon dont elleux ont traversé expérience.
Le Delta, rue du Delta 61 - 1190 Forest
Sur inscription en contactant rm@rezone.be. L'atelier a lieu le mardi 11, le jeudi 13 et vendredi 14, les participant.e.s peuvent participer à une, à deux ou aux trois séances, il est néanmoins conseillé de participer aux trois séances afin de bénéficier d'une forme de continuité.

Mercredi 12 octobre

9h30
Rencontre : La sexualité des personnes en situation de handicap, âgées ou souffrant de troubles de santé mentale par ADITIwb
Présentation de ADITIwb et de ses actions, de l'accompagnement sexuel, du sujet de sextoys et des formations pour les professionnels. Ouvert à toutes les personnes que ces questions intéressent.
Ferme nos pilifs, salle de l'Estaminet, Trassersweg 347 - 1120 Neder-Over-Heembeek

10h30 – 13h ou 13h30 – 17h
Chantier de maraîchage collectif « Sème qui peut ! » à la ferme du Champ du Chaudron, par l'asbl Nos Oignons
Sème qui peut ! vise à la mise en place d'un collectif d'entraide et d'échange de services entre des maraîchers et maraîchères bruxellois·e·s et des citoyen·ne·s désireus·e·s de mettre les mains dans la terre, respirer au grand air et se faire du bien. Toute personne est la bienvenue pour participer à une demi-journée de maraîchage suivie du repas de midi (prévoir son pic-nic), ou d'un goûter (offert).
Champ du Chaudron, rue du Chaudron 62 à 1070 Anderlecht
Inscription souhaitée mais non obligatoire auprès de Bryce, 0470484327

12h - 18h
Portes ouvertes et activités de l'Atelier Côté Cour, par Atelier Côté Cour Centre d'Expression et de Créativité
Portes ouvertes de l'espace communautaire « Côté Jardin », exposition et atelier de cuisine « Collations saines » de 12h à 15h. Podium poétique libre à 15h30 et causerie autour de la notion de boundaries (« limites ») de 16h30 à 18h par le psychologue et comédien Giorgos Sapountzoglou.
Rue Léon de Lantsheere 50 - 1040 Etterbeek
Inscriptions souhaitées en contactant infosdelacour@gmail.com ou au 027337652

13h30 - 15h30
Regards croisés autour de la santé mentale ; capsules vidéo et témoignages de jeunes par En Route Asbl
Rencontre entre des jeunes, venant de tous horizons et ayant des parcours de vie très différents. Un dénominateur commun : une expérience liée à la santé mentale. A travers des capsules vidéo, textes et témoignages ; Mireille, Corentin, Jade et Lula vous feront découvrir leur perception de ce qu'ils vivent au quotidien, ainsi que ce qui les a aidés à surmonter leurs difficultés.
L'Autre Lieu, rue de la clé 5 - 1000 Bruxelles
15 participants maximum, sur inscription en contactant ldubocquet@enrouteweb.org

14h à 16h
Parole aux jeunes. Comment se construire dans la société d'aujourd'hui ? par Picol Asbl
Le comité Santé de la Coordination Sociale de Laeken (CSL) organise une après-midi d'écoute collective et d'échange autour de la parole des jeunes. Le Comité Santé de la CSL es un groupe de travail regroupant des acteurs santé/santé mentale de différentes structures Laekenoise. Le comité a été à la rencontre de jeunes de différentes institutions (école des devoirs, MADO, …) afin de récolter leurs paroles et d'échanger autour de leurs réalités. Ces moments ont été enregistrés. Ces enregistrements seront partagés le mercredi 12 octobre afin de pouvoir réagir, débattre, … autour de ces récits.
MADO Nord, Boulevard Emile Bockstael 114 - 1020 Laeken

17h30 - 19h

Initiation expérimentée à la thérapie non-verbale, par le Centre Benenzon Belgique
Lors de cette rencontre, chacun est invité à explorer sa dimension et sa communication non-verbale à travers son corps, sa voix et les médiateurs mis à disposition. Cette approche va au-delà de ce qu'on appelle « musicothérapie » car il s'agit d'entrer en relation également à travers le regard, le geste, les mimiques, le mouvement, les textures, les odeurs et toute notre sensorialité, exceptée la parole parlée.
Centre Benenzon, avenue Général Eisenhower 132 - 1030 Schaerbeek
10 places maximum, sur inscription en contactant laurent.peeters@centrebenenzon.be

18h30 - 20h30

Conférence : Troubles psychiques : mieux les comprendre pour mieux communiquer, par La Mutualité Chrétienne et SIMILES Bruxelles
Leyla Gomez, intervenante psycho-sociale chez Similes Bruxelles, nous aidera à mieux connaître les maladies telles que la schizophrénie, les troubles bipolaires, les troubles anxieux et les troubles obsessionnels compulsifs ainsi que leurs répercussions psychosociales afin de vous aider à mieux communiquer avec vos proches ou patients atteints de troubles psychiques.
Espace Malibran, Rue Malibran 51-53 - 1050 Ixelles
Plus d'infos sur le site de la MC. Inscription obligatoire en téléphonant au 025015569

19h

Concert de musique afro bresilienne d'Arnaldo Prete suivi d'un moment convivial, par le Centre Benenzon Belgique
O Vatapá do Arnaldo apporte du dendê sur la scène musicale belge, il nous fera le plaisir de nous partager quelques-unes de ses chansons.
Centre Benenzon, avenue Général Eisenhower 132 - 1030 Schaerbeek

Jeudi 13 octobre

10h - 12h et 14h - 16h

Rencontre et animation autour de la problématique du surendettement, par l'asbl TRAPES
Les problèmes de budget, la médiation de dettes, ce n'est pas facile à vivre. L'asbl TRAPES vous offre une Écoute, un Soutien, une Info. Des témoins du vécu et des professionnels vous proposent une rencontre et une animation de sensibilisation à la problématique du surendettement afin de casser les préjugés et de sortir de l'isolement.
TRAPES asbl, rue Gray 122 - 1040 Etterbeek
Contact : 0493292826

11h - 16h

Peinture collective par le Club Norwest
L'équipe du Club propose de réaliser tous ensemble une grande peinture collective ou chacun peut venir mettre sa main à la pâte.
Club Norwest, avenue Jacques Sermon 93 à 1090 Jette
Contact : 0479281952

18h - 20h

Atelier d'écriture théâtrale avec Allegra & Julie de l'asbl En-Vol, par Le Delta
Chaque atelier débute par un moment de présentation (sans obligation), suivi d'un échauffement pour briser la glace et se mettre en confiance. Le cœur de l'atelier sera fait d'activités pluridisciplinaires (parole, expression corporelle, écriture…). L'atelier se clôture par un cercle de parole afin que celleux qui le souhaitent puissent partager la façon dont elleux ont traversé expérience.
Le Delta, rue du Delta 61 - 1190 Forest
Sur inscription en contactant rm@rezone.be. L'atelier a lieu le mardi 11, le jeudi 13 et vendredi 14, les participant.e.s peuvent participer à une, à deux ou aux trois séances, il est néanmoins conseillé de participer aux trois séances afin de bénéficier d'une forme de continuité.

19h

Présentation des groupes de paroles du Funambule, par Le Funambule Asbl
Le Funambule est une association qui vient en aide aux personnes bipolaires et leurs proches. Cette présentation sera une rencontre pour présenter ses groupes de parole à Bruxelles, au nombre de trois ; à Jette, Saint-Gillles et Schaerbeek.
L.U.S.S., Rue Victor Oudart 7, 1030 Schaerbeek
Contact : 0492567931

Vendredi 14 octobre

9h - 11h30

La hausse du prix de l'énergie : quels impacts sur notre santé ? par Les Pissenlits asbl et la Fédération des Services Sociaux (Relais d'Action de Quartier)
Pourquoi l'énergie est-elle devenue si chère ? Est-ce que j'ai droit à une aide ? Comment l'obtenir ? Comment garder le moral ? Discutons ensemble de comment nous nous sentons face à cette situation, réfléchissons aux impacts sur notre santé et sur nos moyens pour aller mieux. Une aide à la communication pour les personnes sourdes ou malentendantes sera présente.
Espace 16arts, rue Rossini 16 - 1070 Anderlecht

10h30 – 13h ou 13h30 – 17h

Chantier de maraîchage collectif « Sème qui peut ! » à la ferme du Courtileke, par l'asbl Nos Oignons
Sème qui peut ! vise à la mise en place d'un collectif d'entraide et d'échange de services entre des maraîchers et maraîchères bruxellois·e·s et des citoyen·ne·s désireus·e·s de mettre les mains dans la terre, respirer au grand air et se faire du bien. Toute personne est la bienvenue pour participer à une demi-journée de maraîchage suivie du repas de midi (prévoir son pic-nic), ou d'un goûter (offert).
Courtileke asbl, Rue de Verdun 175 - 1130 Haren
Inscription souhaitée mais non obligatoire auprès de Bryce, 0470484327

11h - 12h30 et 14h30 - 16h

Atelier découverte d'équilibration énergétique « Brain Gym » par En Route Asbl
À travers des postures et exercices simples et ludiques, vous allez stimuler votre cerveau et rééquilibrer vos méridiens. Les bienfais du Brain Gym : améliorer l'apprentissage, l'organisation, la concentration, la détente corporelle. L'atelier se déroule dans la bienveillance et le rythme de chacun est respecté tout au long de la séance. Il sera dispensé par Mickael Herbos, pair-aidant à l'ASBL En Route et animateur certifié.
Espace Jean Vermeylen, Avenue du Limbourg 5 - 1070 Anderlecht
Sur inscription en contactant ldubocquet@enrouteweb.org. Apporter des vêtements souples et de l'eau.

13h30 - 16h

Ciné-débat : Alicia, par la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale et Psymages Asbl
Service Social Juif, Avenue Ducpétiaux 68 - 1060 Saint-Gilles
Informations complètes et inscription via https://bit.ly/Alicia14Oct

14h - 16h

Permanences psychologiques « Point d'écoute santé mentale », par le Planning familial de Laeken
Des échanges individuels avec nos psychologues seront l'occasion d'aborder la santé mentale sous toutes ses dimensions, afin de vous permettre de venir déposer vos questionnements, vos besoins, vos ambitions ou vos inquiétudes auprès d'une personne qualifiée qui sera à votre écoute. Ouvert à toutes et tous.
Planning familial de Laeken, Boulevard Emile Bockstael 91 - 1020 Laeken
Contact : 023254640

15h - 19h

Lecture chuchotée… Semer le Trouble, par L'Autre « lieu » – R.A.P.A.

« Semer le Trouble », la Campagne 2022 de l'Autre « lieu » parle de la légitimité du trouble à exister dans la Cité. Dans ce cadre, l'Autre « lieu » vous invite à vivre une expérience immersive de lecture chuchotée. Il faut donc lui donner sa place, le faire apparaître dans la ville, le semer, le faire pousser ! Il s'agit peut-être aussi que la Cité s'y adapte et trouve, elle, de nouvelles manières de le considérer, de lui laisser sa place.
L'Autre « lieu » – R.A.P.A., rue de la Clé 5, 1000 Bruxelles

18h - 20h

Atelier d'écriture théâtrale avec Allegra & Julie de l'asbl En-Vol, par Le Delta
Chaque atelier débute par un moment de présentation (sans obligation), suivi d'un échauffement pour briser la glace et se mettre en confiance. Le cœur de l'atelier sera fait d'activités pluridisciplinaires (parole, expression corporelle, écriture…). L'atelier se clôture par un cercle de parole afin que celleux qui le souhaitent puissent partager la façon dont elleux ont traversé expérience.
Le Delta, rue du Delta 61 - 1190 Forest
Sur inscription en contactant rm@rezone.be. L'atelier a lieu le mardi 11, le jeudi 13 et vendredi 14, les participant.e.s peuvent participer à une, à deux ou aux trois séances, il est néanmoins conseillé de participer aux trois séances afin de bénéficier d'une forme de continuité.

Samedi 15 octobre

14h - 16h

Atelier d'écriture Spoken Word, Slam & Poés(z)ie, par Speakeasy Brussels
Pianofabriek, rue du Fort 35 - 1060 Saint-Gilles
Informations complètes et inscription via https://bit.ly/SoireeSlam

19h

Soirée Spoken Word, Slam & Poés(z)ie. Scène ouverte sur la Santé Mentale, par la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale, le CRéSaM, Speakeasy, Slameke et la Tricoterie
La Tricoterie, Rue Théodore Verhaegen 158 - 1060 Bruxelles
Informations complètes et inscription via https://bit.ly/SoireeSlam

Du lundi au vendredi

Expositions « Corps et Âme » et « Dans la peau » par L'Heure Atelier
Les deux expositions « Corps et Âme » et « Dans la peau » sont les aboutissements de deux projets socio-artistiques de 2022 menés par L'Heure Atelier. Ceux-ci ont suscité une réflexion autour des questions du corps et de ce qui l'habite, de comment on l'habite, l'incarne, le donne à voir, aboutissant à différents questionnements tant sociétaux, qu'individuels, philosophiques ou politiques.
Du mardi 11 octobre au vendredi 14 octobre, de 9h à 18h
Finissage le vendredi 14 octobre jusque 21h
Maison Communale d'Etterbeek, Av. des Casernes 31 - 1040 Etterbeek

Animation Itinérante : météo de l'humeur des Molenbeekois, par le Relais d'Action de Quartier et la FDSS
Si vous deviez indiquer sur une roue votre humeur du jour cela, serez plutôt grand soleil, petit nuage, ou grand orage ? Pendant quelques minutes ou plus prendre le temps d'évoquer ces émotions, les partager ou pas, se rappeler que l'on a besoin d'en prendre soin, évoquer les endroits où l'on peut les déposer en toute sécurité.
Lundi 10 octobre de 14h à 16h, aux alentours de l'espace social de Ribaucare
Mardi 11 octobre de 10h à 12h, Place étang noir
Mercredi 12 octobre de 14h30 à 16h30, Parc Bonnevie
Jeudi 13 octobre de 9h à 12h30 au Stand Relais d'action de quartier au marché place communale (comte de Flandre)

Exposition itinérante sur la santé mentale, par la Mutualité Chrétienne
Le lundi, mardi et vendredi, de 12h à 14h et 16h à 18h à l'Espace Malibran, rue Malibran 51/53 à 1050 Ixelles
Toute la journée du mercredi et du jeudi à la MC Bruxelles, boulevard Anspach 111/115 - 1000 Bruxelles
Plus d'infos sur le site de la MC

La Semaine de la Santé Mentale à Bruxelles est organisée par la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale, en collaboration avec le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) et avec le soutien de la COCOF et de Partenamut.