

## Brèves...

### **Le mardi 5 octobre, à la Faculté de droit de Laval** **« Pour ma santé mentale, respectons mes droits »**



**L**e mardi 5 octobre, à 20 h 30, à l'amphithéâtre de la Faculté de droit de Laval, 3 rue Georges-Charpak, à Changé, Roselyne Touroude, vice-présidente de l'Unafam, animera une conférence-débat organisée dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale et intitulée : « Pour ma santé mentale, respectons mes droits – La fin des discriminations dans l'accès aux droits des personnes vivant avec des troubles psychiques, un enjeu sociétal et politique majeur ».

Les Semaines d'information (SISM) sont un temps national privilégié pour des actions de promotion de la santé mentale

### **Le dimanche 10 octobre, à Laval** **Les Foulées roses contre le cancer du sein**

**L**e cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme et une femme sur huit y sera confrontée. En Mayenne, ce sont près de trois cents nouveaux cas diagnostiqués par an. Certes, ce chiffre est en augmentation chaque année, mais le nombre de décès du cancer du sein a diminué de 13 % en dix ans. L'évolution positive de ces chiffres est principalement due aux progrès thérapeutiques et à la qualité du dépistage qui favorise un diagnostic précoce. Bien que touchés dans une proportion plus faible (1 % de tous les cancers du sein), les hommes sont également concernés.

Le dimanche 10 octobre, à partir de 9 h, square de Boston, à Laval, marche, course, zumba ou paddle... Renseignements, inscriptions et dons en ligne : [www.lesfouleesroses53.org](http://www.lesfouleesroses53.org) Inscriptions et retrait des dossards aux offices de tourisme de Laval, Château-Gontier-sur-Mayenne ou Mayenne. Ou également le samedi 9 octobre, de 9 h 30 à 17 h, place de la Mairie, à Laval.

## Le jeudi 14 octobre, à Mayenne

### L'autorité à l'heure du numérique

Le jeudi 14 octobre, à 20 h, à l'auditorium du conservatoire, au Grand-Nord, esplanade François-Mitterrand, à Mayenne, l'association Les Possibles organise une conférence avec Renaud Hétier, docteur en Sciences de l'éducation, sur le thème : « Savoir dire non ! – L'autorité à l'heure du numérique ».

Gratuit. Pass sanitaire obligatoire. Possibilité de réserver (contact : Emmanuelle Pépion, tél. 06 82 09 15 01).



Renaud Hétier (UCO Angers)

## D'octobre à décembre, à Changé

### S'engager dans la transition énergétique

À l'intention notamment de tous les bénévoles associatifs de la Mayenne, l'association Synergies organise un programme de cinq rencontres pour s'engager dans la transition énergétique : information, retours d'expérience, propositions d'ateliers ou de mise en pratique pour comprendre les enjeux énergétiques et climatiques et pour agir, en s'associant, en faisant évoluer des pratiques, en particulier dans les associations...

**Samedi 16 octobre**, de 10 h à 12 h 30, au local de Synergies, séance sur le thème : « L'énergie à la loupe ». L'objectif est de découvrir les problématiques énergétiques dans une ambiance conviviale et parfois ludique. Ateliers : « Comment suivre mes consommations ? Comment traquer les gaspillages ? » Prêt possible de kits de mesure avec une séance en visio pour débriefer (jeudi 28 octobre, à 18 h 30). Pour la séance du 16 octobre, de 8 à 25 participants.

**Samedi 23 octobre**, de 10 h à 12 h 30, au local de Synergies, séance sur les panneaux solaires photovoltaïques. L'objectif est de comprendre le principe d'électricité « verte », le fonctionnement d'un panneau solaire photovoltaïque, les grands principes de montage. L'objectif est également de donner envie d'installer soi-même ou collectivement des panneaux (ou pourquoi pas de mettre à disposition les toits des locaux de structures pour y accueillir des panneaux dans le cadre d'un projet d'énergie citoyenne). De 6 à 15 participants.

**Mercredi 24 novembre**, de 9 h à 16 h, au local de Synergies (sous réserve), journée sur le thème : « Mon association, ses déchets et moi »... Cette journée a pour objectif de permettre aux personnes investies dans la vie associative d'accroître leur culture générale sur la gestion des déchets en Mayenne ; de s'interroger sur leur pouvoir d'action à l'échelle individuelle et collective au sein d'une association ; d'interroger leurs pratiques associatives : comment répondre à son objet associatif en limitant son impact sur la planète, notamment au niveau de sa gestion des déchets ? De 6 à 15 participants.

**Jeudi 25 novembre**, de 20 h à 21 h 30, au local de Synergies, rencontre sur le thème : « Linky pour les Nuls ». L'objectif est de découvrir comment le Linky peut être utile, comment profiter de ses capacités. De 6 à 15 participants.

**Mercredi 8 décembre**, de 9 h à 16 h, au local de Synergies (sous réserve), journée sur le thème : « Mon association et ses consommations d'énergie ». Cette journée a pour objectif de permettre aux personnes investies dans la vie associative d'accroître leur culture générale sur le changement climatique et l'énergie, et sur les enjeux à l'échelle mondiale et locale ; de s'interroger sur leur pouvoir d'action à l'échelle individuelle et collective au sein d'une association ; d'interroger leurs pratiques associatives : comment répondre à son objet associatif en limitant son impact sur la planète (ressources énergétiques) et le climat ? De 6 à 15 participants.

**Inscriptions** par le formulaire en ligne ([www.synergies53.fr](http://www.synergies53.fr)) ou par téléphone au 02 43 49 10 02.

**Association Synergies** : zone artisanale de la Fonterie, impasse des Tailleurs, à Changé. Mél. [bonjour@synergies53.fr](mailto:bonjour@synergies53.fr)



PROGRAMME 2021 - 2022

Bénévoles associatifs de la Mayenne,  
**5 RENCONTRES**  
pour s'engager  
dans la transition  
énergétique !



Places limitées - Inscriptions 02 43 49 10 02 [www.synergies53.fr](http://www.synergies53.fr)