Document créé le : 3 novembre 2026
Validé le : 3 novembre 2026
Diffusé le : 3 novembre 2026

Brèves infos du cdca18 : N°41 Novembre 2026

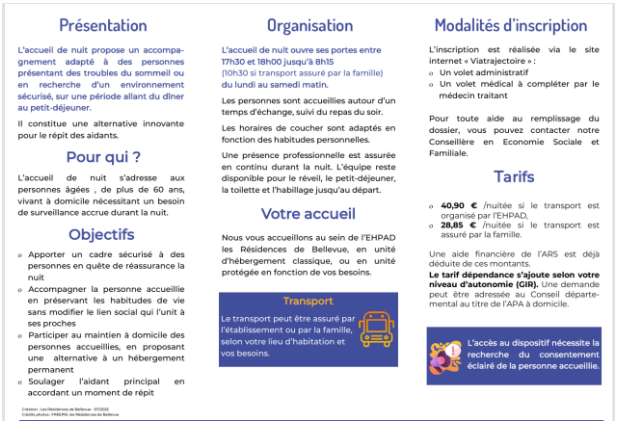
Infos locales

- **Cabinet médical itinérant**

https://www.departement18.fr/Cabinet-medical-itinerant

- **L'Ehpad de Bellevue dans le cadre d'une expérimentation propose une nouvelle offre à destination des personnes âgées vivant à domicile : l'accueil de nuit (à différencier de la garde de nuit) qui est une solution alternative pour le répit des aidants**





CDCA du Cher, 7 route de Guerry, 18000 BOURGES, Siret : 904 035 037 00012
Tél : 02 48 55 44 37 – Fax : 02 48 27 31 54 – Courriel : cdca18@departement18.fr – www.cdca18.fr

- **Planning de la Maison des Usagers du mois de Novembre 2026.**

Toutes les activités sont ouvertes aux professionnels, usagers, familles et citoyens.





- **Mardi 24 novembre à 14h30 : ATELIER LE PANIER DIETETIQUE : équilibre alimentaire, apprendre à couvrir ses besoins énergétiques, prévenir la dénutrition pour les personnes âgées.**
  Atelier animée par la diététicienne de l'association VICTORINE SUR INSCRIPTION (12 places) (plaquette jointe)
  Les participants peuvent venir accompagnés d'un aidant, d'une personne ressource.





CDCA du Cher, 7 route de Guerry, 18000 BOURGES, Siret : 904 035 037 00012
Tél : 02 48 55 44 37 – Fax : 02 48 27 31 54 – Courriel : cdca18@departement18.fr – www.cdca18.fr

Infos générales

- **Santé mentale : on en parle ?**

Des repères pour en prendre soin. Parlons santé. Mieux comprendre sa santé mentale L'édito Quand on parle de santé, on pense souvent à la santé physique. Pourtant, la santé mentale est tout aussi importante : lorsque l'esprit ne va pas bien, demander de l'aide devrait donc être aussi naturel que faire soigner une blessure. Dans cette nouvelle édition, nous faisons le point sur les signes auxquels être attentifs, les conseils à suivre pour aller mieux et les réponses d'un psychologue à vos questions.

https://www.psycom.org/wpcontent/uploads/2025/12/PSYCOM_fiche_repere_determinants_WEB.pdf?lid=k2g7ucnrom38

- **Prendre soin de sa santé mentale au quotidien : Le sommeil, l'alimentation, les relations sociales : dans la vie de tous les jours, nous pouvons adopter certaines habitudes qui contribuent positivement à prendre soin de sa santé mentale.**

Retrouvez tous les conseils sur santementale-info-service.fr : https://www.santementale-info-service.fr/en-prendre-soin/tous-les-conseils?lid=lf74txkkngs1

En découvrir plus sur la santé mentale : https://landing.doctolib.fr/sante-mentale/?lid=npe28q9h6o5s&utm_campaign=nurt_FR_Patients_email_adhoc_prev_parlons-sante-mentale_all_noab_20261021&utm_source=automation&utm_medium=email

- Quelques minutes pour prendre soin de votre santé Il répond à vos questions sur la santé mentale

https://www.youtube.com/watch?v=Dqlu0hQZyMk&feature=youtu.be&lid=9hlv1gdrn7gv
Comment reconnaître que l'on ne va pas bien ? Comment aider un proche en souffrance ? Vincent Trybou, psychologue clinicien au Centre des troubles anxieux et de l'humeur (CTAH), répond à toutes vos questions dans cette vidéo : https://www.youtube.com/watch?v=Dqlu0hQZyMk&feature=youtu.be&lid=feoasysibkq4

CDCA du Cher, 7 route de Guerry, 18000 BOURGES, Siret : 904 035 037 00012
Tél : 02 48 55 44 37 – Fax : 02 48 27 31 54 – Courriel : cdca18@departement18.fr – www.cdca18.fr

- Comment reconnaître les signes d'un mal-être ? Je me rends compte que je ne vais pas bien : que faire ?
Vous pouvez, en premier lieu, parler de votre souffrance à une personne de confiance ou au téléphone via les lignes d'écoute. En cas de doute, parlez-en à un médecin généraliste, un psychologue ou un psychiatre. En cas d'urgence, contactez le 15.

Je prends rendez-vous : https://www.doctolib.fr/sante/je-prends-rendez-vous-sante-mentale-newsletter/?lid=qkmelyp69ajx&utm_campaign=nurt_FR_Patients_email_adhoc_prev_parlons-sante-mentale_all_noab_20261021&utm_source=automation&utm_medium=email)

Les numéros de téléphone à connaître. Ces numéros sont confidentiels et gratuits. Vous pouvez retrouver tous les numéros dans le guide des lignes d'écoute
https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/?lid=sd92gsxgtsu0

Sur son site internet, une boîte à outils complète est mise à disposition, dans laquelle chacun et chacune peut trouver des ressources utiles pour s'aider :
https://www.psycom.org/sinformer/lauto-support/ce-quon-peut-faire-pour-sa-sante-mentale/?lid=9gjzfy9re11r

https://www.psycom.org/wpcontent/uploads/2025/11/PSYCOM_fiche_repere_Aider-proche_WEB.pdf?lid=xlovzvunf4cq)

Votre compagnon de santé au quotidien Retrouvez toutes les sources de cette communication ici
https://www.doctolib.fr/sante/sources/parlons-sante-mentale-sources/?lid=ur23z7yhjhny)

CDCA du Cher, 7 route de Guerry, 18000 BOURGES, Siret : 904 035 037 00012
Tél : 02 48 55 44 37 – Fax : 02 48 27 31 54 – Courriel : cdca18@departement18.fr – www.cdca18.fr