37e ÉDITION

sism

Semaines d'information sur la santé mentale

PROGRAMME DÉPARTEMENT AVEYRON

Semaines d'information sur la santé mentale

Communiqué de presse
Avril 2026

Semaines d'information sur la santé mentale 2026

« POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS »

Du **5 au 18 octobre 2026** aura lieu la **37e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Des **milliers d'évènements** seront organisés **partout** en France métropolitaine et ultramarine pour **promouvoir la santé mentale, déstigmatiser les troubles psychiques et fédérer en faveur de la santé mentale.** Vous pourrez retrouver **des ciné-débats, escape-game, spectacles, portes ouvertes, festivals, conférences, etc.**

Cette édition des SISM, **temps fort de l'année « Grande Cause Nationale »,** est placée **sous le haut patronage du Ministère de la Culture.** La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser ou participer à un événement pendant les SISM.

La thématique de l'année sur les arts s'appuie notamment sur le rapport publié en 2019 par l'Organisation mondiale de la Santé, fondé sur plus de 3 000 études, qui confirme les **effets positifs des activités artistiques sur la santé mentale, physique et sociale**. Selon l'OMS, les activités artistiques « *apportent des bienfaits que l'on soit créateur ou simple spectateur et que l'art soit choisi par la personne ou orienté par un professionnel* ». Elles favorisent la régulation émotionnelle, réduisent le stress, renforcent les liens sociaux et participent à la prévention de la dépression et de l'isolement. Les arts jouent également un rôle dans le rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques et dans la réduction des inégalités sociales en santé, en facilitant la participation de publics souvent éloignés des dispositifs traditionnels.

Ces activités incluent une **grande variété de formes artistiques** :

- Les arts du spectacle : musique, danse, théâtre, chant ou cinéma ;
- Le design, l'artisanat et les arts visuels : peinture, photographie, sculpture et textiles ;
- La littérature : écriture, lecture et participation à des festivals littéraires ;
- La culture : musées, galeries, expositions d'art, concerts, théâtres, événements communautaires, festivals culturels et foires ;
- Les arts en ligne, numériques et électroniques : animations, films et infographie.

En cohérence avec les recommandations de l'OMS, les SISM soulignent l'importance d'intégrer les arts dans les stratégies de santé publique, comme **levier** complémentaire de prévention, de soin et de promotion du bien-être individuel et collectif.

LES 6 OBJECTIFS DES SISM

- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année
- **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.)
- **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales
- **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population
- **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

GRAND RODEZ

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Aux horaires d'ouverture des maisons de santé
Expositions photos

Le projet : mettre en lumière le vécu à travers l'objectif.
Découvrez une rétrospective touchante de photographies réalisées par les artistes de France Parkinson, d'APF France Handicap et de l'Udaf de l'Aveyron.
À travers l'objectif, ils mettent en lumière leur parcours de vie, partagent leurs émotions et expriment ce qui nous lie les uns aux autres.
Un parcours visuel unique au coeur des Maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) de Rodez Agglomération, enrichi par des vernissages et un texte de présentation disponible sur place.

Halls, couloirs et salles d'attente des MSP de Rodez Agglomération

- **Rodez-Centre**

18 Boulevard Denys Puech

- **Faubourg**

2 Rue de l'Aubrac

- **4 Saisons**

40 Boulevard des Capucines

- **Olemps**

7 impasse Arcopôle

- **Luc-la-Primaube**

18 Place du Ségala

- **Flavin**

15 rue Marie Curie

- **Sébazac**

44 Avenue Louis Tabardel

Gratuit
Tout public

Contact :
Laetitia Garric
Coordinatrice Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) Centre Aveyron
07 49 74 95 08
cptscentreaveyron@gmail.com

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Vendredis : 15h-18h30
Samedis : 10h30-12h30
et 15h-18h30
Exposition

Avec “Ah, la folie”, L’Estafette Citoyenne poursuit à Rodez son itinérance artistique dans le cadre des Semaines d’information sur la santé mentale (SISM).
Les oeuvres de Nathalie Feral, Martin Brayle, Nicolas Frémion et Christophe Peyre, accompagnés par le centre hospitalier Sainte-Marie et la Fondation Opteo, dialoguent avec les photographies de Julien Coquentin et Enora Croguennoc.
Les artistes, certains vivant avec des fragilités psychiques, partagent un regard sensible sur la place de chacun dans le collectif.
Portée par Prodiges et l’Ajal, L’Estafette Citoyenne fait de l’art un espace de rencontre et de lien au coeur des territoires ruraux.

Galerie Réplique
42 rue de l'Embergue
12000 RODEZ

Gratuit
Tout public

Contact :
Association ProDiGes
prodiges.culture@gmail.com

MARDI 6 OCTOBRE

20h30

Théâtre

"Cultivons des tenailles" est un seul-en-scène sensible et puissant qui mêle récit, fiction documentaire et théâtre.
À travers les destins croisés de cinq personnages, le spectacle explore les chemins de l'exil, les liens de fraternité et les élans de solidarité qui traversent notre monde. Inspirée de témoignages recueillis auprès de personnes en situation d'exil, cette œuvre invite à changer de regard sur ces parcours de vie et les réalités de l'exil.
À l'issue de la représentation, un débat réunira les partenaires engagés sur cette thématique afin d'échanger avec le public autour des enjeux de l'exil, de l'accueil et de la santé mentale.

MJC
1 rue Saint-Cyrice
12000 RODEZ

Tout public à partir de 12 ans
Payant sur réservation
Gratuit sur réservation
pour les personnes en situation
d'exil et les professionnels
qui les accompagnent

Contact :
MJC Rodez
05 65 67 01 13

MERCREDI 7 OCTOBRE

14h30

Atelier de musicothérapie

La musicothérapie utilise la musique pour favoriser la détente, réduire les angoisses et retrouver un meilleur équilibre.
Cette approche non médicamenteuse, animée par deux musicothérapeutes professionnelles du centre hospitalier Sainte-Marie, permet à chacun de prendre soin de soi en autonomie.

Musée Denys-Puech
Place Clémenceau
12000 RODEZ

Gratuit
Tout public

Contact :
Centre hospitalier Sainte-Marie
06 07 41 00 62

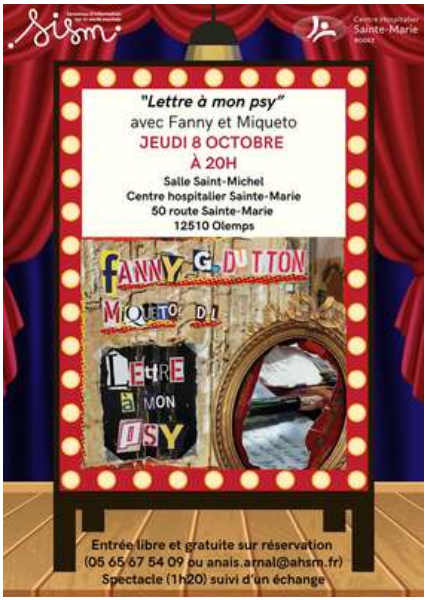
JEUDI
8 OCTOBRE

20h
Fantaisie musicale
et exposition

"En nous lançant dans cette aventure, nous imaginions un spectacle sur l'intimité, la vulnérabilité, la fragilité, les paradoxes, la féminité... Un spectacle qui apporterait une ouverture sur ce qu'est l'angoisse, l'espoir, l'affection."

Le spectacle "Lettre à mon psy" sera joué à 20h (durée : 1h20) et sera suivi d'un échange avec le public.

Exposition visible à partir de 19h dans la salle Saint-Jean, voisine de la salle de spectacle.



Centre hospitalier Sainte-Marie
Salle Saint-Michel
50 route Sainte-Marie
CS 23207 OLEMPS
12032 RODEZ CEDEX 9

Gratuit
Sur réservation
Tout public

Contact :
Anaïs Arnal
05 65 67 54 09
anais.arnal@ahsm.fr

VENDREDI 9 OCTOBRE

20h
Ciné débat

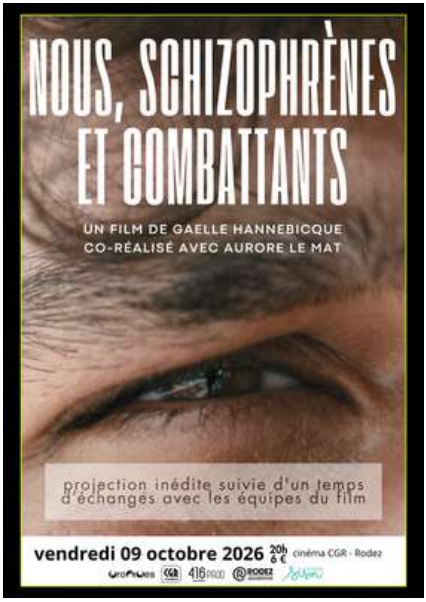
Un jour elle s'est immiscée dans leur vie, pulvérisant l'équilibre familial. Sans prévenir, la maladie mentale est venue bouleverser le quotidien de ces jeunes adultes en devenir. Et par ricochet, celui de leur famille. En littérature scientifique ce qu'ils vivent s'appelle : le fardeau. Et c'est bien d'un lourd fardeau que sont chargés les malades et leur entourage, fragilisés par les affres d'un trouble psychique imprévisible.
Pourtant, des établissements novateurs, à l'image du Centre de Rétablissement et de Réhabilitation psychosociale (C2R) de Montpellier, portent une approche avant-gardiste, qui prend volontairement ses distances avec un système de soin paternaliste et défend l'idée d'une vie possible malgré la maladie.

Cinéma CGR
Avenue Victor Hugo
12000 RODEZ

Payant : 6€
Tout public à partir de 12 ans

Contact :
Association ProDiGes
prodiges.culture@gmail.com

Après la projection, table ronde réunissant Léopold et Julian (témoins du film), Gaëlle Hannebicque (réalisatrice), l'équipe du C2R de Montpellier et Les Squatteurs du Blues accompagnés du Dr Pierre Kivits (psychiatre au centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez) et de Francis Esteves dit Cisco (musicothérapeute).
L'échange mettra en dialogue deux approches complémentaires du rétablissement : la pair-aidance formalisée du C2R et la pratique musicale collective portée par ProDiGes.



LUNDI
12 OCTOBRE

18h30

Projection

“Portraits au Salon-TV” propose une immersion dans l’unité de soins Acacia du centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez.
Un regard mis en scène et mis en abîme qui invite à rencontrer ceux qui vivent là, à entrer dans leur quotidien de patients et de soignants. Des moments de relations, de défis et d’histoires intimes.
Un documentaire (durée : 45 minutes) réalisé par Ocho Equis dans le cadre du programme Culture et Santé de l’Agence régional de santé (ARS) Occitanie et de la direction régionale des affaires culturelles (DRAC) Occitanie.
Projection en présence des cinéastes.

Centre hospitalier Sainte-Marie
Salle Saint-Michel
50 route Sainte-Marie
CS 23207 OLEMPS
12032 RODEZ CEDEX 9

Gratuit
Sur réservation
Tout public

Contact :
Anaïs Arnal
05 65 67 54 09
anais.arnal@ahsm.fr

MARDI 13 OCTOBRE

14h30

Projection débat

Laure Adler, 72 ans, autrice, journaliste, réalisatrice, a décidé de pousser ce cri du cœur, ce cri de colère contre ce que la société fait subir aux vieux.
Être vieux n'est pas une caste, une catégorie. C'est une étape, un moment de la vie que nous connaîtrons tous, et que nous espérons tous connaître.
Son film est un manifeste, un plaidoyer. Pour Laure Adler, l'âge est un sentiment, pas une réalité.
À travers ses rencontres avec Edgar Morin, Mona Ozouf, Germaine Acogny, Michelle Perrot, mais aussi des inconnus, à travers ses voyages, en France et ailleurs, la réalisatrice nous montre d'autres voies, et nous raconte le bonheur de vieillir.

Lycée Foch
1 rue Vieussens
12000 RODEZ

Gratuit
Sur inscription
Public lycéen et senior

Contact :
05 65 77 88 90

JEUDI 15 OCTOBRE

10h-16h

Portes ouvertes

Situé à Onet-le-Château, le Groupe d'entraide mutuelle (GEM) Métamorphose est un lieu de convivialité. Il propose des temps d'échanges informels autour d'un café ou d'un repas, et propose également des activités variées choisies par les adhérents.
Le GEM est un dispositif d'entraide mutuelle entre pairs, en constituant avant tout un collectif de personnes concernées par des problématiques de santé similaires et souhaitant se soutenir mutuellement dans les difficultés éventuellement rencontrées, notamment en termes d'insertion sociale, professionnelle et citoyenne.

GEM Métamorphose
13 rue des Coquelicots
12850 Onet-le-Château

Gratuit
Tout public

Contact :
GEM Métamorphose
06 72 38 43 04

JEUDI 15 OCTOBRE

9h-17h

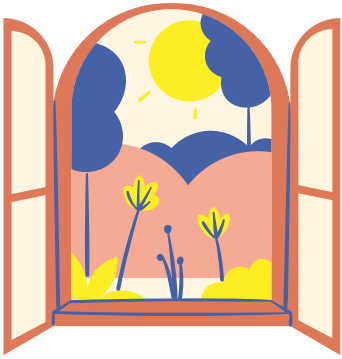
Portes ouvertes

Ouverture au public pour une journée d'échanges et de partage avec des personnes souffrant de troubles psychiques qui s'investissent dans une activité artistique et viendront présenter une œuvre personnelle.

Unafam
1 rue du Gaz
12000 RODEZ

Gratuit
Tout public

Contact :
aveyron@unafam.org



VENDREDI 16 OCTOBRE

9h30-17h30

Rencontres et échanges

Quand l'expression devient art.
Des personnes concernées par les troubles psychiques et des proches aidants présentent leurs créations : peintures, écrits, livres, photographies, etc.
À travers leurs œuvres et leurs témoignages, les créateurs partagent ce que l'art leur permet d'exprimer, de comprendre ou de révéler.
Un moment convivial pour découvrir, échanger et porter un autre regard sur la santé mentale, favoriser la rencontre et mettre en lumière la richesse et la diversité des expériences de chacun.

La Menuiserie
14 rue du 11-Novembre
12000 RODEZ

Gratuit
Tout public

Contact : aveyron@unafam.org

VENDREDI 16 OCTOBRE

18h

Vernissage d'exposition

La Maison des adolescents (MDA) de Rodez, en partenariat avec la MJC d'Onet-le-Château et l'illustratrice Claire Cassat, propose "Au-delà du cadre", un projet artistique destiné aux jeunes.
Au cours de quatre ateliers, ils revisiteront des tableaux de grands peintres à travers la photographie, la mise en scène et les arts plastiques, afin d'explorer les émotions et le lien entre art et santé mentale.
Les créations réalisées seront présentées lors d'un vernissage et d'une exposition à la Maison des adolescents, offrant un temps de rencontre, de valorisation des jeunes et de sensibilisation du public.

Maison des ados et des familles
12 place du Bourg
12000 RODEZ

Gratuit
Tout public

Contact :
05 36 88 00 64
contact@mda12.fr
www.mda12.fr

SAMEDI 17 OCTOBRE

13h-17h

Visite libre et ateliers

À 13h, 14h, 15h ou 16h, venez visiter librement les statues menhirs préhistoriques au niveau 3 du musée, puis rendez-vous à l'atelier au niveau 0.
Marianne vous y accueillera pour découvrir et manipuler les reproductions des petites Vénus préhistoriques, les plus célèbres.
Ensuite, vous pourrez laisser libre cours à votre créativité, en modelant avec de l'argile votre propre version de statue menhir ou de Vénus.
Chacun doit amener une boite pour repartir avec sa création.

Musée Fenaille
14 place Eugène Raynaldy
12000 RODEZ

Gratuit
Réservation en ligne
https://billetterie.rodez-tourisme.fr/ateliers-musee-fenaille
ou au comptoir
Adultes et enfants à partir de 6 ans pouvant avoir des troubles mentaux, psychiques, sensoriels, avec ou sans accompagnateurs.

Contact :
Musée Fenaille
05 65 73 84 30
https://musee-fenaille.rodezagglo.fr/

DIMANCHE 18 OCTOBRE

14h30
Spectacle

“En 2089, une révolution renverse le gouvernement en place et ouvre la voie à une société inédite. Une nouvelle constitution fait de la singularité de chacun le fondement du pouvoir. De nouveaux ministères émergent - celui de l'Amour, de la Productivité émotionnelle et bien d'autres encore - pour réinventer notre manière de vivre ensemble.”
Entre musique et slam, les artistes dévoilent ce qui les rend uniques, célébrant leurs différences et tout ce qui les éloigne de la norme. Un spectacle poétique, engagé et résolument tourné vers un futur où la diversité devient une force politique.
“On ne veut plus se Terre” est un spectacle issu d'ateliers de création collective menés par l’association Prodiges depuis février 2026 à Rodez, réunissant des usagers du Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) de la Fondation Opteo et les membres du groupe Les Squatteurs du Blues du centre hospitalier Sainte-Marie, autour du musicien et musicothérapeute Francisco Esteves.

À l'issue du spectacle, un moment convivial, propice aux échanges et au partage des retours d'expérience issus des différentes actions menées tout au long des SISM, sera proposé;

Hôtel d’agglomération
17 rue Aristide Briand
12000 RODEZ

Gratuit
Sur réservation
Tout public à partir de 12 ans

Contact :
Association ProDiGes
prodiges.culture@gmail.com

COMTAL
LOT
TRUYÈRE

DU 5 AU 9 OCTOBRE

10h-12h / 14h30-18h

Exposition

Exposition des créations artistiques des usagers de l'hôpital de jour Le Verdié d'Espalion, service du centre hospitalier Sainte-Marie, à découvrir à la bibliothèque municipale d'Espalion.
À travers ces ateliers, chacun peut exprimer sa créativité, laisser libre cours à son imagination et partager sa sensibilité tout en prenant soin de sa santé mentale.

Bibliothèque d'Espalion
11 avenue de la Gare
12500 ESPALION

Gratuit
Tout public

Contact :
05 65 51 02 35

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Aux horaires d'ouverture des maisons de santé
Exposition

En avant-première, découvrez la lumière qui se cache sous les ombres…
Ces ombres, ce sont les patients en psychiatrie, trop souvent oubliés. Mis à l'écart. Pourtant, la lumière réside bel et bien dans leurs témoignages et leurs créations.
Romane Richard, autrice, a voulu lever le voile sur ces personnes marginalisées, dont les parcours de vie, profondément touchants, et les œuvres vibrantes d'émotions méritent d'être mises en lumière.
C'est cet ouvrage, intitulé "La lumière sous les ombres / Témoignages et créations en milieux psychiatriques", que les éditions Toute Latitude ont décidé de porter et dont des extraits sont exposés.

- **Bozouls**

10 rue des Grillons

- **Entraygues**

16 quai du Lot

- **Espalion**

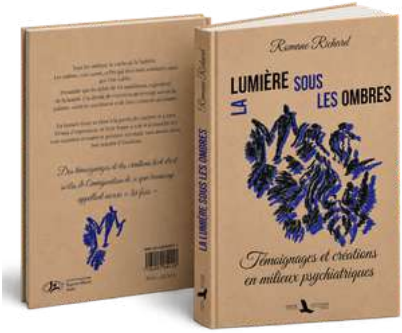
Pôle de santé :
14 Espace Alexandre Bessière
Maison médicale :
7 Espace Alexandre Bessière

- **Estaing**

39 rue François d'Estaing

Gratuit
Tout public

Contact :
Romane Richard
06 28 61 82 41
romane.richard1999@gmail.com



DU 5 AU 18 OCTOBRE

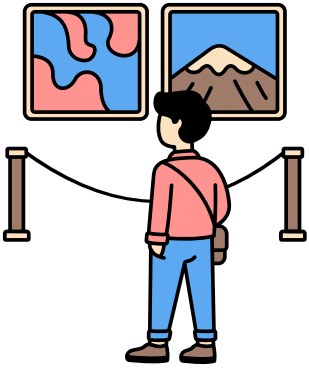
Sur les créneaux d'ouverture
Exposition

Exposition photos " Au fil du lien" réalisée par la MAS La Boraldette. L'exposition met en lumière les passions les goûts et les émotions des résidents.

Gageothèque
590 rue des Écoles
12630 GAGES

Gratuit
Tout public

Contact :
MAS : 05 65 44 67
Gageothèque : 05 65 47 49 98



SAMEDI 4 OCTOBRE

9h30-16h30
Journée à thème
"Bye bye stress"

Journée découverte d'ateliers autour du stress et de la charge mentale à destination des parents d'enfants de tout âge.
Seront au programme, entre autres, de la réflexologie, de la relaxologie, du yoga du rire, du dessin avec une portraitiste et d'autres petites astuces pour aider à gérer le quotidien.

Espace Cardamine
54 rue Henri Camviel
12340 BOZOULS

Gratuit
Sur inscription
Public parents

Contact :
Anaïs : 06 31 68 92 49
familles@centresocial-bozouls.fr
centresocial-bozouls.fr

MARDI 6 OCTOBRE

17h30

Séance de musicothérapie

La musicothérapie utilise la musique pour favoriser la détente, réduire les angoisses et retrouver un meilleur équilibre.
Cette approche non médicamenteuse, animée par deux musicothérapeutes professionnelles du centre hospitalier Sainte-Marie, permet à chacun de prendre soin de soi en autonomie.

Relais petite enfance
9 lieu-dit Gourgan
12500 ESPALION

Gratuit
Tout public, 20 personnes max.

Contact :
Centre hospitalier Sainte-Marie
06 07 41 00 62

MERCREDI 7 OCTOBRE

14h-15h

Atelier cuisine de papier

Après un temps d'échanges autour des différents fruits et légumes de saison que l'on retrouve dans nos assiettes, place à la tambouille de papier.
Catastrophe ! Le chef n'a plus d'idées pour composer sa nouvelle carte et compte sur les enfants pour l'aider. Chacun d'entre eux imaginera et réalisera une pizza ou tarte gourmande.
Ici, tout se fait en papier coloré : les enfants dessineront les fruits et les légumes, les découperont et les colleront de façon à concocter un plat original.
Animé par Clémence Sabbagh.

Médiathèque André Baudon
Rue Marc-André Fabre
12340 BOZOULS

Gratuit
Sur inscription
Enfants à partir de 5 ans

Contact :
Heloise Hue
Coordinatrice du réseau
06 77 48 06 91

MERCREDI 7 OCTOBRE

15h45-17h15

Atelier “Mon mini livre”

Après un temps de découverte de l’album “L'odeur d'une journée d’été”, les enfants vont fabriquer, écrire et illustrer leur mini-livre : trois doubles pages pour raconter trois moments de la journée.
Les enfants partiront à la recherche de leurs propres souvenirs olfactifs, les mettront en mots, avant de les illustrer en utilisant la technique du papier découpé.
Ils repartiront chacun avec leur livret d’une journée racontée par le nez !
Animé par Clémence Sabbagh.

Médiathèque André Baudon
Rue Marc-André Fabre
12340 BOZOULS

Gratuit
Sur inscription au 05 65 48 33 90
Enfants à partir de 7 ans

Contact :
Heloise Hue
Coordinatrice du réseau
06 77 48 06 91

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h-10h30

Lecture musicale

" Les oiseaux de Barbara"
Lecture de l'album ponctuée de chansion originales jouées en direct, pour découvrir l'histoire d'abord très triste de Barbara et de son lien au vivant, au sifflement d'un oiseau qui répare le chagrin.
Animé par Ludovix Lecomte.

Maison du Causse
Bezonnes
12340 RODELLE

Gratuit
Sur inscription
Enfants de 4 à 10 ans

Contact :
Heloise Hue
Coordinatrice du réseau
06 77 48 06 91

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h45-11h30

Atelier d'écriture

L'auteur Ludovic Lecomte propose un atelier d'écriture avec fabrication d'un petit livre autour de sa série d'ouvrages "Oscar et Carrosse".

Maison du Causse
Bezonnes
12340 RODELLE

Gratuit
Sur inscription
Enfants à partir de 6 ans

Contact :
Heloise Hue
Coordinatrice du réseau
06 77 48 06 91

MERCREDI 7 OCTOBRE

14h-15h30
15h30-17h

Atelier créatif

Porte-clés et décorations de sacs réalisés en tressage japonais (kumihimo).
Animé par Monique Grégoire.

Centre social et d'animation
Vallée du Lot
3 place Pierre Frontin
12500 ESPALION

Gratuit
Sur inscription au centre social avant le 30 septembre :
accueil@cs-valledulot.fr
05 65 48 92 66
Tout public, à partir de 5 ans
(enfants accompagnés d'un parent)

Contact :
CPTS Nord Aveyron
05 65 47 97 17
Vendredi 8h30-12h / 13h30-17h30

VENDREDI 9 OCTOBRE

14h-17h

Atelier créatif

Boules de Noël en petits carrés de tissu.
Animé par Monique Grégoire.

Centre social et d'animation
Vallée du Lot
3 place Pierre Frontin
12500 ESPALION

Gratuit
Sur inscription au centre social avant le 30 septembre :
accueil@cs-valledulot.fr
05 65 48 92 66
Tout public, à partir de 10 ans (enfants accompagnés d'un parent)

Contact :
CPTS Nord Aveyron
05 65 47 97 17
Vendredi 8h30-12h / 13h30-17h30

MERCREDI 14 OCTOBRE

10h-12h

Balade créative

S'ouvrir à la nature, c'est aussi prendre soin de sa santé mentale. Sortir en famille, c'est partager des moments simples, renforcer les liens, s'amuser et s'émerveiller ensemble au fil des découvertes.
La nature est aussi une formidable source d'inspiration : créer un herbier, réaliser une œuvre de land'art ou apprendre à reconnaître la faune et la flore stimule la créativité, l'observation et le bien-être.
Accessible en poussette et fauteuil roulant.

Place du Foirail
12190 ESTAING

Gratuit
Tout public

Contact :
Service Social
07 56 42 82 94
adeline.combes@3clt.fr

VENDREDI 16 OCTOBRE

20h30

Concert littéraire

"Vive est une enfant dont l'univers se déploie entre les arbres du jardin familial, les essences exotiques que son père rapporte de ses lointains voyages et les mots qu'elle consigne dans son carnet pour tenter d'apprivoiser le monde. Mais derrière la douceur apparente se cachent des blessures profondes qui mettront du temps à se refermer."
"Le Palmier" est le roman vrai d'une héroïne de fiction qui, comme l'autrice elle-même, fut très tôt confrontée à la beauté de la nature et à la noirceur. Récit initiatique, chronique familiale et livre du père, ce roman-puzzle aux allures d'imagier est aussi une fascinante enquête sur les territoires de l'enfance, les pouvoirs de l'imaginaire et l'aventure de l'écriture.

Salle des fêtes
12140 GOLINHAC

Gratuit
Tout public, à partir de 14 ans

Contact :
05 65 48 33 90
culture@3clt.fr

SAMEDI 17 OCTOBRE

9h-17h

Sortie nature

Le centre social rural d'Entraygues propose une journée dédiée aux mamans, avec un départ depuis le centre social, à destination de la Cité de pierres.
Au programme : randonnée libre ou guidée selon les possibilités de chacune, découverte des formations rocheuses et invitation à laisser libre cours à son imagination. Un pique-nique partagé favorisera les échanges et le lien social.
La journée se clôturera par un temps de créativité autour de croquis, carnet d'observation ou collecte de mots inspirés des paysages. Une parenthèse pour soi, alliant nature, créativité, convivialité et bien-être psychique.

Centre social rural
3 rue du Collège
12140 ENTRAYGUES-SUR-TRUYÈRE

Payant : €
Public mamans

Contact :
05 65 44 49 57
centresocial.entraygues@wanadoo.fr

AUBRAC
CARLADEZ
VIADÈNE

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Aux horaires d'ouverture des maisons de santé

Exposition

En avant-première, découvrez la lumière qui se cache sous les ombres…
Ces ombres, ce sont les patients en psychiatrie, trop souvent oubliés. Mis à l'écart. Pourtant, la lumière réside bel et bien dans leurs témoignages et leurs créations.
Romane Richard, autrice, a voulu lever le voile sur ces personnes marginalisées, dont les parcours de vie, profondément touchants, et les œuvres vibrantes d'émotions méritent d'être mises en lumière.
C'est cet ouvrage, intitulé "La lumière sous les ombres / Témoignages et créations en milieux psychiatriques", que les éditions Toute Latitude ont décidé de porter et dont des extraits sont exposés.

- **Argences-en-Aubrac**

Avenue de la Mécanique

- **Aubrac-Laguiole**

4 bis rue du Pont-Romain

- **Saint-Amans-Des-Côts**

10 rue du Pipet

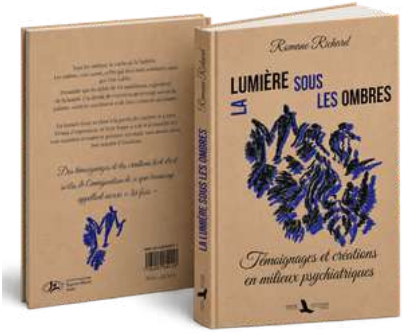
- **Saint-Chély d'Aubrac**

Rue du Chateau

Gratuit

Tout public

Contact :
Romane Richard
06 28 61 82 41
romane.richard1999@gmail.com



VENDREDI 2 OCTOBRE

20h30

Cinéma

Projection du film "En Corps" de Cédric Klapisch avec Marion Barbeau et Denis Podalydès, remise du programme des SISM en Aubrac Carladez Viadène et d'une fiche ressources santé mentale.

Médiathèque Aubrac-Laguiole
Pôle Multi-Services
1 rue de Lavernhe
12210 LAGUIOLE

Payant : 6€

Contact :
Association Mondes et Multitudes
09 53 79 93 01 / 07 82 62 98 63
mondesetmultitudes@gmail.com

JEUDI 8 OCTOBRE

15h-16h

Atelier de création florale

Un atelier d'une heure pour profiter d'une pause végétale et laisser libre cours à votre créativité.
Harmonie, fleuriste à Bozouls, viendra transmettre sa passion et son savoir-faire dans une ambiance chaleureuse.
L'atelier sera suivi d'un goûter de 16h à 16h30.

Centre culturel
d'Argences-en-Aubrac
Place Cambon
Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 ARGENCES-EN-AUBRAC

Gratuit
Sur inscription
Tout public

Contact :
Margaux Verdière
06 70 42 55 07
serviceculturel@argencesenaubrac.fr

VENDREDI 9 OCTOBRE

20h30

Cinéma

Projection du film "La fiancée du poète" de et avec Yolande Moreau, remise du programme des SISM en Aubrac Carladez Viadène et d'une fiche ressources santé mentale.

Centre culturel
Place Cambon
Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 ARGENCES-EN-AUBRAC

Payant : 6€
Tout public

Contact :
Association Mondes et Multitudes
09 53 79 93 01 / 07 82 62 98 63
mondesetmultitudes@gmail.com

JEUDI 15 OCTOBRE

14h30

Cinéma

Projection du film "Les rêveurs", de et avec Isabelle Carré, remise du programme des SISM en Aubrac Carladez Viadène et d'une fiche ressources santé mentale.

EHPAD
Avenue du Cardinal Verdier
12600 MUR-DE-BARREZ

Payant : 6€
Tout public

Contact :
Association Cinémur
cinema.murdebarrez@gmail.com

JEUDI 15 OCTOBRE

14h-16h

Thé dansant

Plateforme d'accompagnement
et halte de répit Le Valadou
12460 MONTEZIC

Gratuit
Public aidants et aidés du Valadou

Contact :
Laura Bousquet
05 65 44 89 42
contact@levaladou.com

VENDREDI 16 OCTOBRE

20h30

Cinéma

Projection du film "Dans la cour" de Pierre Salvadori avec Catherine Deneuve et Gustave Kervern, remise du programme des SISM en Aubrac Carladez Viadène et d'une fiche ressources santé mentale.

Salle des fêtes de Montézic
39 allées de Crouméries
12460 MONTEZIC

Payant : 6€
Tout public

Contact :
Association Mondes et Multitudes
09 53 79 93 01 / 07 82 62 98 63
mondesetmultitudes@gmail.com

SAMEDI 17 OCTOBRE

10h-11h30

Atelier voix et percussions

Un moment de partage ouvert à tous où le plaisir de chanter et faire de la musique ensemble est au cœur de la rencontre.
Atelier animé par Olivier Goulet de l'association Les Champs des arts.

Médiathèque de l'Argence
1 place des Tillleuls Sainte-Geneviève-sur-Argence
12420 ARGENCES-EN-AUBRAC

Gratuit
Tout public

Contact :
Médiathèque de l'Argence
05 65 66 28 01
mediatheque.argence@ccacv.fr

SAMEDI 17 OCTOBRE

10h-11h30

Atelier calligraphie

La calligraphie, c'est l'art ancestral de tracer les mots avec soin, rythme et harmonie.
Venez découvrir le plaisir du geste lent, de la concentration apaisante et de la création graphique à travers les lettres.
Atelier animé par Jérôme Pisi, poète et calligraphe.

Médiathèque de la Viadène
5 bis rue Saint Jean
12460 SAINT-AMANS-DES-COTS

Gratuit
Tout public

Contact :
Médiathèque de la Viadène
09 67 35 87 99
mediatheque.viadene@ccacv.fr

SAMEDI 17 OCTOBRE

14h-15h30

Atelier voix et percussions

Un moment de partage ouvert à tous où le plaisir de chanter et faire de la musique ensemble est au cœur de la rencontre.
Atelier animé par Olivier Goulet de l'association Les Champs des arts.

Médiathèque Aubrac-Laguiole
Pôle Multi-Services
1 rue de Lavernhe
12210 LAGUIOLE

Gratuit
Tout public

Contact :
Médiathèque Aubrac-Laguiole
05 65 51 15 37
mediatheque.aubrac-laguiole@ccacv.fr

SAMEDI 17 OCTOBRE

15h-16h30

Atelier calligraphie

La calligraphie, c'est l'art ancestral de tracer les mots avec soin, rythme et harmonie.
Venez découvrir le plaisir du geste lent, de la concentration apaisante et de la création graphique à travers les lettres.
Atelier animé par Jérôme Pisi, poète et calligraphe.

Médiathèque du Carladez
Pole Multi-Services
100 rue de l'Eglise
12600 MUR-DE-BARREZ

Gratuit
Tout public

Contact :
Médiathèque du Carladez
05 65 66 18 99
mediatheque.carladez@ccacv.fr

DECAZEVILLE

MARDI 6 OCTOBRE

9h-12h à Decazeville
15h-17h30 à Cransac
Information

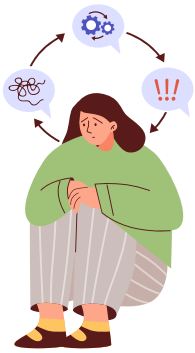
Dans le cadre de l'Espace d'accueil itinérant, en partenariat avec l'Unafam, sensibilisation aux troubles psychiques.

Espace d'accueil itinérant
Marché - Place Cabrol
12300 DECAZEVILLE

Espace d'accueil itinérant
Place de la Mairie
12110 CRANSAC

Gratuit
Tout public

Contact :
CLSM Decazeville Communauté
06 70 51 91 49
h.cette@decazeville-communaute.fr



MERCREDI 7 OCTOBRE

17h
Lecture

Romane Richard est une jeune autrice aveyronnaise qui a écrit un premier livre poétique autour de son parcours psychiatrique.
Elle souhaite déconstruire le tabou autour de sa maladie et désire raconter ce fragment de sa vie, ne serait-ce que pour déstigmatiser ce que les gens appellent communément “la folie”.
Elle travaille actuellement sur un livre de témoignages de patients artistes pour dire comment l'art peut nous faire du bien.

Médiathèque du Bassin
200 place Wilson
12300 DECAZEVILLE
Gratuit
Tout public

Contact :
CLSM Decazeville Communauté
06 70 51 91 49
h.cette@decazeville-communaute.fr

JEUDI 15 OCTOBRE

Toute la journée

Exposition

La Grande Lessive.
Le principe : installation de réalisations artistiques (dessins, peintures, photos, images numériques, collages, poésies visuelles, etc.), toutes présentées au format A4 et conçues à partir d'une même invitation. Le jour J, les réalisations sont suspendues par des pinces à linges à des fils tendus en extérieur.
Les structures du territoire de Decazeville Communauté sont invitées à participer à cet événement (écoles, structures médico-sociales, EHPAD, hôpitaux de jour, centres sociaux, etc.).

La liste des sites exposants sera disponible début octobre sur le site internet de Decazeville Communauté : https://www.decazeville-communaute.fr/

Gratuit
Tout public

Contact :
CLSM Decazeville Communauté
06 70 51 91 49
h.cette@decazeville-communaute.fr

VENDREDI 16 ET SAMEDI 17 OCTOBRE

Vendredi, de 13h30 à 16h, à Decazeville
Samedi, de 9h30 à 12h, à Firmi

Information

À Decazeville : dans le cadre de l'Espace d'accueil itinérant, en partenariat avec le centre médico-psychologique de Decazeville, sensibilisation aux troubles psychiques et présentation des services de psychiatrie.
À Firmi : dans le cadre de l'Espace d'accueil itinérant, en partenariat avec les Petits Frères des Pauvres, information pour lutter contre l'isolement des seniors.

Espace d'accueil itinérant
Place de la Vitarelle
12300 DECAZEVILLE

Espace d'accueil itinérant
Marché - Place de la République
12300 FIRMI

Gratuit
Tout public

Contact :
CLSM Decazeville Communauté
06 70 51 91 49
h.cette@decazeville-communaute.fr

VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

VENDREDI 2 OCTOBRE

19h30-22h30

Ciné-débat

Une projection suivie d'un échange "Bien dans sa tête, bien dans son maillot", avec Perrine Lejot, psychologue, et du pot de l'amitié offert par Tous Baignent.

Ouest Aveyron Communauté
Chemin de Treize Pierres
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public à partir de 15 ans

Contact :
Tous Baignent Handi Rouergue
07 83 45 72 98

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Selon programmation

Émissions

CFM Radio donne la parole à plusieurs acteurs du territoire : comment les arts peuvent-ils contribuer à prendre soin de notre santé mentale ? Des échanges pour mieux connaître les bienfaits d'une pratique artistique et les initiatives, acteurs et ressources locales en faveur de la santé mentale.

CFM Radio
Antenne de Villefranche-de-Rouergue
Fréquence FM 90.2

Gratuit
Tout public

Contact :
Contrat Local de Santé
05 65 65 13 20

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Selon horaires d'accueil
Exposition atelier

L'exposition participative "L'art qui nous fait du bien" invite les usagers de quatre lieux du villeneuvois à partager l'oeuvre, le livre, la musique, le film, la pratique artistique ou le lieu culturel qui vous fait du bien.

À Villeneuve-d'Aveyron (12260) :

- Maison de Santé (1 Rue de Condamines)
- Plateforme d'Accompagnement et de Répit "Soleil du Causse" (Boulevard Des Douves)
- Médiathèque (Place des Conques)
- Habitat Inclusif Les Terrasses du Causse (128 Route de Lanuéjouls)

Gratuit
Tout public

Contact :
Maison de Santé : 06 40 72 26 94

DU 5 AU 18 OCTOBRE

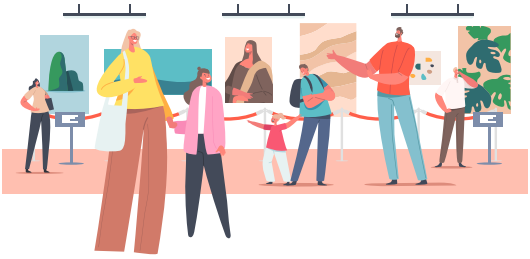
Selon horaires d'accueil
Exposition

L'exposition présente les créations sensibles et engagées réalisées par les jeunes lors de résidences d'artistes autour de l'expression de soi et des émotions, pour faire découvrir au public leur créativité, leur parole et leur vécu.

Maison des Jeunes Citoyens
18 place de la Liberté
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public

Contact :
MECS Laurière : 05 65 77 36 05



DU 5 AU 18 OCTOBRE

Selon horaires d'accueil
Exposition

L'exposition "L'art postal en musique" présente les créations réalisées par les habitants à la suite d'un appel à participation. Chaque envoi devient une œuvre unique où l'enveloppe décorée est le support d'une expression libre et créative.

Gymnase du Tricot
Rue Emile Borel
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public

Contact :
Fondation Opteo : 05 65 45 93 20

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Selon horaires d'accueil
Exposition

L'exposition "Parenthèses de vies rurales" recense les portraits d'habitants du territoire qui témoignent d'un souvenir, d'une passion ou d'un savoir-faire.

Plateforme d'Accompagnement et de Répit "Soleil du Causse"
Boulevard des Douves
12260 VILLENEUVE-D'AVEYRON

Gratuit
Tout public

Contact :
Point Info Séniors : 05 81 39 00 65

6 ET 7 OCTOBRE

Le 06/10 de 14h à 17h
Le 07/10 de 19h30 à 22h30
Ciné-débat

Projection du film *Les Rêveurs* d'Isabelle Carré (1h45, 2025).
Le 06/10, suivie d'un échange avec Carole Mathat, psychologue au Point Accueil Ecoute Jeunes, et Es'pairance, collectif d'usagers en santé mentale.
Le 07/10, suivie d'un échange avec Mathilde Malagnac, intervenante de la compagnie Arc-en-Ciel Théâtre, et Es'pairance, collectif d'usagers en santé mentale.

Ouest Aveyron Communauté
Chemin de Treize Pierres
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public à partir de 15 ans

Contact :
Es'pairance
06 16 92 08 38

MARDI 6 OCTOBRE

18h30-21h

Apéro papote

Un moment convivial pour créer du lien, échanger librement autour de la santé mentale, entre jeunes, parents, professionnels et aidants.
Écoute, discussions et apéritif dans une ambiance détendue et sans jugement.
Avec la participation d'acteurs de la jeunesse et de la santé mentale.

Maison des Jeunes Citoyens
18 place de la Liberté
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public à partir de 15 ans

Contact :
Maison des Jeunes Citoyens
05 33 06 96 40

MERCREDI 7 OCTOBRE

14h-17h

Portes ouvertes

La rencontre et l'échange entre personnes souffrant de troubles psychotiques (bipolarité, schizophrénie) favorisent un lien fort, porteur d'entraide et d'espoir.
Le groupe Es'pairance se réunit mensuellement dans l'ouest de l'Aveyron.

CPTS Posavi
24 rue Jacques Borelly
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public à partir de 18 ans

Contact :
Es'pairance
06 16 92 08 38

VENDREDI 9 OCTOBRE

9h30-11h30 à Villefranche
14h30-16h30 à Lunac
Atelier artistique

Les motifs sont à bien des égards fascinants à observer et donnent envie de percer leurs mystères.
Cet atelier, animé par Mazaccio & Drowilal, permettra au public d'en apprendre davantage sur cette forme artistique et de créer un motif en papier découpé.

Antenne de La Ruche au Tricot
180 rue du 19 Mars 1962
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

EHPAD Le Paginet
12270 LUNAC

Gratuit
Sur inscription
Tout public à partir de 8 ans

Contact :
Mazaccio & Drowilal : 06 45 09 77 22

SAMEDI 10 OCTOBRE

9h-10h15 à Villefranche
10h30-11h45 à Villefranche
16h30-18h à Villeneuve
Atelier danse

Autour du mouvement, du portage, de la danse douce et de l'éveil corporel du jeune enfant, Lilou Niang et Agnès Canova, deux danseuses professionnelles, accompagneront les parents et leurs enfants de 0 à 3 ans, marcheurs ou non, au sol, dans les bras ou en porte-bébé.

Centre social La Ruche
19 rue du Sergent Bories
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Les Pitchouns
Relais Petite Enfance
Lieu-dit La Coustoune
12260 VILLENEUVE-D'AVEYRON

Gratuit
Sur inscription
Public parent-enfant (0-3 ans)

Contact :
Compagnie Frøntières
06 99 72 44 21

LUNDI 12 OCTOBRE

9h30-11h30 à Villefranche
14h30-16h30 à Villeneuve
Atelier artistique

Les motifs sont à bien des égards fascinants à observer et donnent envie de percer leurs mystères.
Cet atelier, animé par Mazaccio & Drowilal, permettra au public d'en apprendre davantage sur cette forme artistique et de créer un motif en papier découpé.

Maison Sport-Santé UFOLEP
13 rue Jean de Pomairols
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Habitat inclusif
Les Terrasses du Causse
128 Route de Lanuéjouls
12260 VILLENEUVE-D'AVEYRON

Gratuit
Sur inscription
Tout public à partir de 8 ans

Contact :
Mazaccio & Drowilal : 06 45 09 77 22

MARDI 13 OCTOBRE

14h-16h30
Atelier poésie

Avec la magie de la poésie, on se découvre, on s'écoute et on ressent.
Ensemble, on gribouille, on formule, on construit et on s'exprime, avec ou sans rimes.
C'est la liberté d'esprit avec une gémoise.

Annexe de la Ruche
20 rue du Sergent Bories
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Sur inscription
Tout public à partir de 18 ans

Contact :
Groupe d'entraide mutuelle PersonA
06 76 90 91 14

MARDI 13 OCTOBRE

18h30-20h

Atelier de musicothérapie

La musicothérapie utilise la musique pour favoriser la détente, réduire les angoisses et retrouver un meilleur équilibre.
Cette approche non médicamenteuse, animée par deux musicothérapeutes professionnelles du centre hospitalier Sainte-Marie, permet à chacun de prendre soin de soi en autonomie.

La Manufacture Médiathèque
19 place Bernard Lhez
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Sur inscription
Tout public à partir de 18 ans

Contact :
Centre hospitalier Sainte-Marie
06 07 41 00 62

MERCREDI 14 OCTOBRE

14h-15h30
15h30-17h

Atelier d'art postal

Venez décorer une enveloppe au format de votre choix et à votre convenance : collage, dessin, peinture, coloriage… sur le thème de la musique.
Animé par Mazaccio & Drowilal.
Si possible, merci d'apporter une enveloppe et un timbre pour un envoi par La Poste.
Les oeuvres feront l'objet d'une exposition ultérieure.

Fondation Opteo
Foyer de vie
EANM La Borie de Graves
232 chemin de la Borie des Places
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Sur inscription
Tout public à partir de 7 ans

Contact :
Fondation Opteo : 05 65 45 93 20

VENDREDI 16 OCTOBRE

15h30-18h

Goûter papote

Un moment convivial pour créer du lien, échanger librement autour de la santé mentale, entre jeunes, parents, professionnels et aidants.
Écoute, discussions et goûter dans une ambiance détendue et sans jugement.
Avec la participation d'acteurs de la jeunesse et de la santé mentale.

Association Les Lieux Communs
La Conciergerie
31 Place du Faubourg
12270 NAJAC

Gratuit
Tout public à partir de 15 ans

Contact :
Les Lieux Communs
05 65 65 97 34

VENDREDI 16 OCTOBRE

19h30-22h

Théâtre forum

Une prescription de quelques minutes d'art pour questionner la place de la culture dans notre bien-être mental. “L'art sur ordonnance : une avancée pour notre santé mentale ?”
Participation active ou passive avec Mathilde Malagnac, intervenante de la compagnie Arc-en-Ciel Théâtre.

Centre hospitalier - site La Chartreuse
Avenue Caylet
Salle des Deux Piliers
12200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit
Tout public à partir de 12 ans

Contact :
Compagnie Arc-en-Ciel Théâtre
07 54 72 71 18

LÉVÉZOU

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Sélection d'ouvrages dans les bibliothèques du Lévézou

Les bibliothèques d'Arvieu et de Salmiech mettront à l'honneur une sélection d'ouvrages autour de la santé mentale, du bien-être et des pratiques artistiques. Romans, témoignages, documentaires et albums jeunesse permettront à chacun d'explorer ces thématiques librement tout au long des SISM.

Bibliothèque de Salmiech
120 place Brenguier de Landorre
12120 SALMIECH
05 65 46 40 70

Bibliothèque Le Cantou
33 place de l'Église Saint-Amans
12120 ARVIEU
05 65 46 06 06

Gratuit
Tout public

Contact :
Marine Solo
05 65 46 89 90
06 07 31 33 53

DU 5 AU 11 OCTOBRE

Festival LéonS' Clown

Pendant une semaine, le festival Léon'S Clown propose stages, spectacles, cabarets, initiations et animations intergénérationnelles autour de l'art du clown.
Ouvert à tous, il favorise la rencontre entre habitants, artistes et personnes accompagnées en établissements médico-sociaux dans une démarche inclusive et conviviale.

Espace Jean-Henri Fabre
12780 SAINT-LÉONS

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
Association Léons'bouge
José : 06 45 00 84 34
François : 06 20 83 90 63
frl60leons@gmail.com

MERCREDI 7 OCTOBRE

9h30-12h à Comps

14h-17h à Flavin

Atelier poterie

À travers la réalisation d'une création en argile, parents et enfants partageront un moment de créativité favorisant l'expression des émotions, la confiance en soi et les échanges en famille.
Un atelier pour prendre soin de soi tout en développant le plaisir de créer ensemble.

Salle des fêtes
7 rue du Stade
12120 COMPS-LA-GRAND-VILLE

Salle des festivités
83 allée de la Faille
12450 FLAVIN

Gratuit
Public parents-enfants
Sur inscription

Contact :
Laura Pradeilles
05 65 58 15 25
actionsociale@levezou.fr

MERCREDI 7 OCTOBRE

14h

Après-midi musical

Le Point Info Seniors du Lévézou, en partenariat avec la commission Action sociale de la mairie d'Arvieu, propose un après-midi musical animé par Thierry Bonnefous, accordéoniste et compositeur.
Au programme : un répertoire varié mêlant chansons d'hier et d'aujourd'hui, des moments d'échange, de partage et de convivialité, dans une ambiance chaleureuse et intergénérationnelle.
Une belle occasion de se retrouver, de chanter ensemble et de profiter des bienfaits de la musique sur le bien-être.

Salle des fêtes
de Saint-Martin-des-Faux
12120 ARVIEU

Gratuit
Tout public

Contact :
Point Info Seniors du Lévézou
05 65 58 15 25
pointinfoseniors@levezou.fr

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h

Land art

Créer avec les éléments de la nature, prendre le temps d'observer son environnement et partager un moment convivial : cet atelier, animé par Céline Bonhomme, invite petits et grands à découvrir le land art à travers une approche créative et accessible à tous.
Les participants réaliseront des œuvres éphémères à partir de matériaux naturels, favorisant le bien-être, l'expression de soi, les échanges entre les participants et la découverte du territoire.
Les créations seront photographiées afin de conserver une trace de ces réalisations éphémères et seront mises à l'honneur lors d'une exposition organisée à l'occasion de la Fête des Familles 2027.

Peyrebrune
12430 ALRANCE

Gratuit
Public parents-enfants
Sur inscription

Contact :
Laura Pradeilles
05 65 58 15 25
actionsociale@levezou.fr

DIMANCHE 11 OCTOBRE

15h

Cabaret d'improvisation

Portés par le thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts", les comédiens et les comédiennes de la compagnie Les Particules improvisent une succession d'histoires drôles, curieuses et uniques.
Un spectacle où tout s'invente, au gré de l'imagination et des propositions du public.

Salle culturelle Les Tilleuls
Promenade des Tilleuls
12120 ARVIEU

Gratuit
Tout public

Contact :
Marine Solo
05 65 46 89 90
06 07 31 33 53

MARDI 13 OCTOBRE

14h

Sophro danse

Découvrir les bienfaits de la sophro-danse à travers une séance animée par Élodie Saleil, mêlant respiration, mouvements doux et relaxation.
Un moment convivial pour prendre soin de soi, se détendre, relâcher les tensions et partager une activité favorisant le bien-être.

Salle des fêtes
12290 PRADES-DE-SALARS

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
Anaïs Gayraud
06 70 51 65 38
anais.gayraud@levezou.fr

MERCREDI 14 OCTOBRE

10h

Land art

Créer avec les éléments de la nature, prendre le temps d'observer son environnement et partager un moment convivial : cet atelier invite petits et grands à découvrir les bienfaits de la création artistique en pleine nature.
Une expérience favorisant le bien-être, l'expression de soi, les liens entre les participants et la découverte du territoire.

Plage des Moulinoches
12290 LE VIBAL

Gratuit
Tout public

Contact :
Laura Pradeilles
05 65 58 15 25
actionsociale@levezou.fr

MERCREDI 14 OCTOBRE

10h30 (adultes)

14h (enfants)

Atelier réflexologie

Découverte de la réflexologie plantaire et de techniques simples d'automassage permettant de favoriser la détente, de mieux gérer le stress et de prendre soin de son bien-être au quotidien.
Un moment convivial pour apprendre à mieux écouter son corps.
À travers une initiation ludique à la réflexologie plantaire, les enfants découvriront quelques gestes simples favorisant la détente et le bien-être.
Les parents pourront accompagner leur enfant durant l'atelier et partager ce moment de découverte.

Maison de santé rurale
9 place du Foirail
12410 SALLES-CURAN

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
Anaïs Gayraud
06 70 51 65 38
anais.gayraud@levezou.fr

MERCREDI 14 OCTOBRE

14h30

Ateliers clown et chant

Exprimez-vous, chantez et laissez place à votre créativité !
Venez partager un moment convivial autour d'un atelier clown suivi d'un atelier chant.
À travers le jeu, la musique et les rencontres, prenez le temps de créer du lien, de vous faire plaisir et de découvrir l'autre dans un cadre bienveillant.
Un événement ouvert à tous, proposé par le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Plume, en partenariat avec la commune de Saint-Léons, pour vivre ensemble une expérience riche en échanges et en bonne humeur.

Espace Jean-Henri Fabre
Route de la Valette
12780 SAINT-LÉONS

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
François Leroy
06 20 83 90 63
frl60leons@gmail.com

JEUDI 15 OCTOBRE

14h-17h

Atelier poterie

Un atelier créatif destiné aux séniors pour découvrir ou redécouvrir le plaisir de modeler l'argile dans une ambiance conviviale.
Cette activité favorise la détente, stimule la créativité et contribue au maintien du lien social tout en sensibilisant au bien-être psychique.

Espace Jean-Henri Fabre
Route de la Valette
12780 SAINT-LÉONS

Gratuit
Public seniors
Sur inscription

Contact :
Point info seniors
05 65 58 15 25
pointinfoseniors@levezou.fr

JEUDI 15 ET VENDREDI 16 OCTOBRE

Jeudi, de 14h30 à 17h, à Salmiech
Vendredi, de 14h30 à 17h, à
Ateliers créatif
et temps d'échange

Rejoignez-nous pour un atelier créatif convivial à travers une animation de photos montage.
Un moment pour se faire plaisir, partager des savoir-faire, créer du lien et découvrir comment ces activités participent au bien-être, au maintien de l'autonomie et au bien vieillir.

Résidence Le Théron
382 rue Henri Saurel
12120 SALMIECH

Salle des fêtes
Avenue de Pareloup
12290 CANET-DE-SALARS

Gratuit
Tout public
Sur inscription

Contact :
Association Passerelles du Temps
05 65 46 06 64

SUD-AVEYRON

DU 5 AU 18 OCTOBRE

Du lundi au vendredi
14h-17h30
Exposition

À la rencontre d'œuvres de Jean Bretonnel.
Cet artiste rend compte d'un moment de sa vie au travers d'une expression artistique.

Du lundi au vendredi
14h-17h30
Découverte d'œuvres d'art abstrait : une expérience immersive

Comment aborder une œuvre d'art ? L'art et ses bienfaits pour la santé : observez et laissez agir.

Tribunal des arts
8B boulevard Aristide Briand
12400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit
Tout public

Contact :
06 85 32 86 77
https://ville-saintaffrique.fr/vie-culturelle/tribunal-des-arts/

MARDI 6 OCTOBRE

14h-16h
Informations et échanges sur la santé mentale

Au cours de l'animation mensuelle du centre social "Thé ou café" : parlons de santé mentale.

Centre social Le Quai
Place de la Gare
12400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit
Public adulte

Contact :
06 85 32 86 77
https://ville-saintaffrique.fr/vie-quotidienne/le-quai/le-quai-presentation/

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h30

Atelier d'éveil musical parents-enfants

Venez jouer avec les sons, découvrir des instruments, chanter et découvrir le plaisir de la musique.
Animé par Marion Laurent, musicothérapeute.
À partager entre parents et enfants de 0 à 6 ans.

Le Barbouille
Café associatif parents- enfants
Espace Beffroi
5 place des Halles
12100 MILLAU

Gratuit
Public parents-enfants

Contact :
Le Barbouille
06 35 40 37 08 ou 05 81 19 40 66
barbouille.millau@gmail.com

MERCREDI 7 OCTOBRE

9h-18h

Journée portes ouvertes
Atelier mangas
Exposition

La Maison des adolescents de Millau fête ses trois ans !
Venez découvrir ce lieu d'accueil, d'écoute et d'accompagnement des adolescents, des jeunes adultes et de leurs familles.
Au programme : rencontre avec l'équipe, exposition, vernissage (11h30) et atelier manga (15h-17h) animé par l'auteur aveyronnais Hachin.

Maison des ados de Millau
Rue Jean Moulin
12100 MILLAU

Gratuit
Tout public

Contact :
05 36 88 00 64
contact@mda12.fr
www.mda12.fr

MERCREDI 7 OCTOBRE

10h-18h

Journée portes ouvertes

Exposition photo

Atelier chant

Expo photo sur les activités du GEM et atelier chant à 14h30.

GEM La Plume
23 rue de la Fraternité
12100 MILLAU

Gratuit

Tout public

Contact :
GEM La Plume
06 73 27 48 93
laplumegem12@gmail.com

JEUDI 8 OCTOBRE

20h30

Spectacle

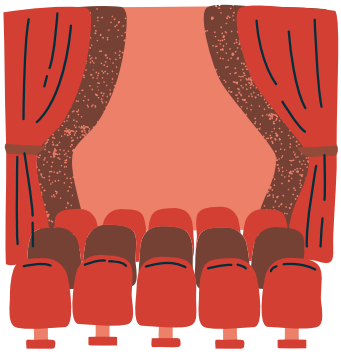
"Enfant du Siécle" : un humoriste québéquois, Philippe Audrey Larrue St Jacques, pour un spectacle qui parle du fait qu'il s'est toujours senti en décalage avec le monde.

Théâtre de la Maison du peuple
Rue Louis Pasteur
12100 MILLAU

Si accompagné par un organisme médical ou médico-social, possibilité de tarif "Culture +" à 6€

Tout public

Contact :
https://maisondupeuplemillau.fr/



VENDREDI 9 OCTOBRE

10h30

Atelier raconte tapis parents-enfants

Un support textile ludique pour découvrir le livre dès le plus jeune âge.
Animé par Carole d'Aguanno.
À partager entre parents et enfants de 0 à 6 ans.

Le Barbouille
Café associatif parents- enfants
Espace Beffroi
5 place des Halles
12100 MILLAU

Gratuit
Public parents-enfants

Contact :
Le Barbouille
06 35 40 37 08 ou 05 81 19 40 66
barbouille.millau@gmail.com

VENDREDI 9 OCTOBRE

17h

Vernissage

Vernissage d'une exposition des productions artistiques des structures de soins du service de psychiatrie adulte, accompagné d'un concert du collectif Menthe à l'eau.

Ateliers polyvalents La Chysalide
42 avenue Jean Jaures
12100 MILLAU

Gratuit
Tout public

Contact :
Ateliers polyvalents La Chrysalide
05 65 61 17 85 ou 06 84 46 19 65

SAMEDI 10 OCTOBRE

10h-13h

Carrétou de la santé

Qu'est-ce que la santé mentale ? Proposition d'échanges autour de cette question et de traduire votre réflexion sous forme d'une carte créative que vous pourrez réaliser à l'aide de collage papier.
Animation accompagnée par Solène Junique, art-thérapeute.

Médiathèque de Séverac d'Aveyron
Rue de Signe Longue
12150 SÉVÉRAC D'AVEYRON

Gratuit
Tout public

Contact :
Parc des Grands Causses
07 43 36 99 41
laura.saunier@parc-grands-causses.fr

SAMEDI 10 OCTOBRE

16h

Séance conte

Un temps de pause, pour rêver et imaginer ensemble en écoutant des histoires sur le thème du jour et de la nuit.
À partir de 4 ans et sans limite d'âge !
Animé par Vanessa Desprairies.

Le Barbouille
Café associatif parents- enfants
Espace Beffroi
5 place des Halles
12100 MILLAU

Gratuit
Public parents-enfants

Contact :
Le Barbouille
06 35 40 37 08 ou 05 81 19 40 66
barbouille.millau@gmail.com

DU 12 AU 16 OCTOBRE

Du lundi au jeudi,
matin et après midi,
et le vendredi matin
Exposition

Exposition d'œuvres réalisées par les résidents du foyer de vie de l'ABSEAH dans le cadre de leurs activités.

Centre social Le Quai
Place de la Gare
12400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit
Tout public

Contact :
06 85 32 86 77
https://ville-saintaffrique.fr/vie-quotidienne/le-quai/le-quai-presentation/

LUNDI 12 OCTOBRE

10h-16h
Vernissage et exposition

Vernissage d'une fresque murale.
Exposition des créations artistiques produites par les personnes accompagnées par le Samsah.
Café et thé gourmand proposé aux visiteurs.

Samsah psy
31 boulevard de l'Ayrolle
12100 MILLAU

Gratuit
Tout public

Contact :
Clémentine : 07 85 97 85 67
Sandra : 07 85 97 85 04
sitedemillau@samsahpsy12.fr

DU 12 AU 14 OCTOBRE

10h-16h

Exposition

Exposition des créations artistiques et d'artisanat des structures de psychiatrie adulte du CH Millau (peinture, gravure, sculpture, écriture, photographie).

Ateliers polyvalents La Chysalide
42 avenue Jean Jaures
12100 MILLAU

Gratuit
Tout public

Contact :
Ateliers polyvalents La Chrysalide
05 65 61 17 85 ou 06 84 46 19 65

MARDI 13 OCTOBRE

14h-16h

Atelier de création artistique

Propositon d'un “atelier partagé" avec les résidents du foyer de vie de l'ABSEAH encadré par les animateurs.

Centre social Le Quai
Place de la Gare
12400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit
Tout public

Contact :
06 85 32 86 77
https://ville-saintaffrique.fr/vie-quotidienne/le-quai/le-quai-presentation/

JEUDI 15 OCTOBRE

10h-12h
Clôture d'exposition

Clôture de l'exposition et séance de répétition musicale du collectif Menthe à l'eau ouverte au public.

Ateliers polyvalents La Chysalide
42 avenue Jean Jaures
12100 MILLAU

Gratuit
Tout public

Contact :
Ateliers polyvalents La Chrysalide
05 65 61 17 85 ou 06 84 46 19 65

JEUDI 15 OCTOBRE

9h-12h à Saint-Sernin-sur-Rance
14h-17h à Saint-Sever-du-Moustier
Carrétou de la santé

Qu'est-ce que la santé mentale ? Proposition d'échanges autour de cette question et de traduire votre réflexion sous forme d'une carte créative que vous pourrez réaliser à l'aide de collage papier.
Une invitation à réfléchir, s'exprimer et partager animée par Solène Junique, médiatrice artistique.

Sur le marché
Place du FORT
12380 SAINT-SERNIN-SUR-RANCE

Espace de vie sociale
Les nouveaux Troubadours
Rue du Boulanger
12370 SAINT-SEVER-DU-MOUSTIER

Gratuit
Tout public

Contact :
Parc des Grands Causses
07 43 36 99 41
laura.saunier@parc-grands-causses.fr

Semaines d'information sur la santé mentale

SISM

Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais qui ont contribué à l'élaboration de ce programme à l'occasion de la 37e édition des Semaines d'information sur la santé mentale.

ABSEAH, Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, APF France Handicap, Association Ajal, Association Léons'bouge, Association Les Champs des arts, Association Les Lieux communs, Association Prodiges, BarBouille, C2R Montpellier, Centre hospitalier de Millau, Centre hospitalier Sainte-Marie, Centre hospitalier de Villefranche-de-Rouergue, Centres sociaux, CFM Radio, Cinéma CGR Rodez, Cinémur, Communauté de communes Aubrac Carladez Viadène, Communauté de communes Comtal Lot Truyère, Communauté de communes Monts Rance et Rougier, Communauté de communes du Saint-Affricain, Roquefort et sept vallons, Compagnie Arc-en-Ciel Théâtre, Compagnie Frøntières, CPTS centre-Aveyron, CPTS nord-Aveyron, CPTS Posavi, Decazeville communauté, Département de l'Aveyron, DRAC Occitanie, Es'pairance, Espace Jean-Henri Fabre, Fondation Opteo, France Parkinson, Gageothèque, GEM La Plume, GEM Métamorphose, GEM PersonA, Jardin d'Arvieu, La Menuiserie, Les Squatteurs du blues, Lévézou Communauté de Communes, Ligue de l'Enseignement MECS MNA Laurière, Lycée Foch Rodez, Maison des adolescents et des familles de l'Aveyron, Maison des jeunes citoyens Villefranche-de-Rouergue, Maison de santé de Villeneuve-d'Aveyron, Maisons sport santé, Mazzacio & Drowilal, MJC de Rodez, Musée Denys-Puech, Musée Fenaille, Ocho Equis, Ouest Aveyron Communauté, Parc naturel régional des grands causses, Passerelles du temps, Petits frères des pauvres, Point Accueil Ecoute Jeunes Aveyron, Points Infos Seniors, Rodez Agglomération, Samsah psychique, Théâtre de la Maison du peuple, Tous Baignent Handi Rouergue, Udaf de l'Aveyron, Unafam, Ville d'Espalion, Ville de Millau

La 38e édition des SISM aura lieu du 4 au 17 octobre 2027, autour de la thématique suivante : « Ensemble pour une santé mentale en tout genre ».

Nous vous donnons rendez-vous dans un an !