36e ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale

sism

Pour notre santé mentale, réparons le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le haut patronage du

MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS

Liberté
Égalité
Fraternité

www.semaines-sante-mentale.fr

CC BY NC ND

PROGRAMME

PUY DE DOME

Communiqué de presse
Date : juillet 2025

Objet : Programmation des Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM)

La 36e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera du 04 au 19 octobre 2025 sur l'ensemble du Puy de Dôme

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) reviennent cette année avec une thématique actuelle et indispensable : **« Pour notre Santé Mentale, Réparons le lien social ».** Du 4 au 19 octobre, des collectifs locaux s'unissent pour offrir un programme d'activités riche et diversifié dans tout le département.

Le saviez-vous ?

Des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique. Un réseau relationnel satisfaisant contribue à réduire le stress, diminuer le risque de dépression et renforcer l'estime de soi. Nos relations influencent aussi la qualité de sommeil, l'alimentation et l'activité sportive, agissant ainsi comme de véritables leviers pour notre santé globale.

À l'occasion de cette 36e édition, temps fort de la *Grande cause nationale – Parlons santé mentale*, nous célébrons le pouvoir du lien social et réaffirmons l'importance de rompre avec l'isolement autour de nous. Animations collectives, jeux, expositions, ciné-débats… autant d'occasions pour **échanger sur le bien-être mental, mais aussi pour découvrir les lieux, les ressources et les structures qui peuvent apporter écoute, soutien et information de proximité.**

Découvrez l'ensemble des intervenants et les lieux où se déroulent les actions via ce lien ou via le flash code ci-dessous.

Membres inter-collectif : Association Hospitalière Sainte Marie, Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, CLS de Combrailles, CLS d'Issoire, CLS de Plaine-Limagne, CLS de Thiers-Ambert-Billom, CLSM de la ville de Clermont-Ferrand, Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand du Groupe AESIO SANTE, Promotion Santé ARA, GEM des Dômes, UNAFAM, Espérance 63, DSDEN 63, ARS, PTSM du Puy-de-Dôme.

Contact :
Gabriela SALEM DEL DEBBIO, coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale du Puy-de-Dôme
gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr
04 73 43 53 84 / 07 89 67 96 35

Les Mains de l'amitié.

Les mains de l'amitié
2025 – 2026

Une action pour renforcer les liens, le bien-être à l'école, lutter contre le harcèlement et améliorer le climat scolaire.

À l'occasion des SISM 2025, l'intercollectif du Puy-de-Dôme en partenariat avec l'Education Nationale et l'Enseignement Catholique du Puy-de-Dôme, propose à l'ensemble des établissements scolaires du département, le défi Les Mains de l'Amitié, inspiré du projet québécois Mine et Carrousel (Mouvement Santé Mentale Québec).

Destiné aux élèves du CM1 à la 6ème, ce projet invite les enfants à découvrir l'importance de prendre soin de leur santé mentale, au même titre que leur santé physique.

À travers des activités ludiques et créatives, ils expérimenteront des gestes simples qui favorisent le mieux-être, l'entraide et l'amitié.

Les œuvres créées par les enfants feront l'objet d'une exposition en ligne dès octobre 2025 et lors d'événements SISM en 2026 dans le cadre de la thématique « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Pour toute information :

Contact général : lesmainsdelamitie@gmail.com
Gabriela SALEM DEL DEBBIO – coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale 63 – gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr
Marine BALINEAU – chargée de projets Promotion Santé ARA 63 – marine.balineau@promotion-sante-ara.org

9 TERRITOIRES

LEGENDE :

PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Tout public
- S'adresse aux jeunes (-18 ans)
- A partir de 18 ans
- Réservé aux professionnels

TERRITOIRE D'

AMBERT

06 LUNDI

12h30

REPAS

REPAS DU CONTI

Le Continental, Route de Montbrison,63660 St Anthème

Chaque 1er lundi du mois, des bénévoles du Conti vous invitent à partager un repas préparé par leurs soins. Venez nous rejoindre ! Informations et inscriptions : *lecontinental63@protonmail.fr*. Tarif 12 €

07 MARDI

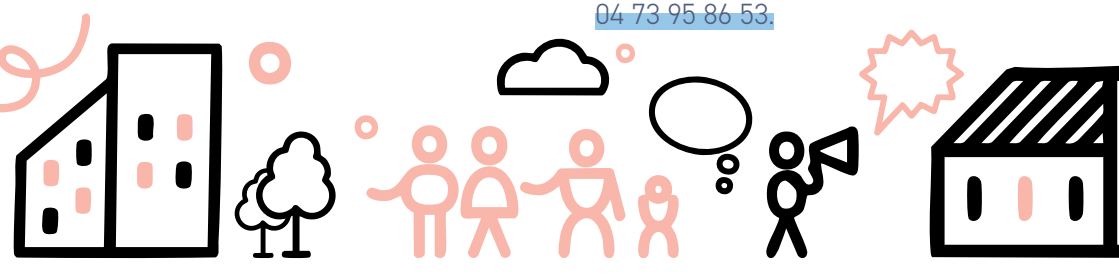
19h00

DÉBAT-ÉCHANGES

« A CETTE SOIRÉE, IL Y AVAIT DES GENS DE TOUS MILIEUX... ET C'ÉTAIT VRAIMENT SUPER ! »

Choup'populaire lieu-dit Choupeyre, 63039 Beurières

Le discours du désir de mixité sociale est fréquemment mobilisé par les responsables associatifs, notamment dans le milieu de l'éducation populaire, mais également par les collectivités locales. D'où vient ce désir ? Quels sont les implicites de ce discours ? Nous effectuerons une lecture collective et partagée (en mode « arpentage ») du mémoire de recherche de Séverine Duranton - « Ce que raconte le désir de mixité sociale des rapports entre milieux sociaux » - pour tenter d'éclairer les enjeux et les rapports de domination cachés qui se jouent dans cette aspiration à l'altérité. Repas partagé, tiré du sac. Gratuit. Infos et inscriptions : association la Brèche – *jmperrinel@la-breche.fr* - 04 73 95 86 53.



07 MARDI

20h30

CINÉ-DÉBAT

PROJECTION DU DOCUMENTAIRE «LOUP Y ES-TU ?» DE CLARA BOUFFARTIGUE

Salles des fêtes de Tours sur Meymont, 4 route de Giroux, 63590 Tours-sur-Meymont

Alors que la santé mentale de nos jeunes n'a jamais été aussi préoccupante et le système aussi éprouvé, Loup y es-tu ? est un véritable manifeste pour le soin. Ce documentaire est le premier à nous offrir une plongée en immersion de plusieurs années à la rencontre des enfants et de leurs familles, «en thérapie», dans un centre médico-psychopédagogique. Ce film défend une approche très humaine du soin psychique et l'importance des liens familiaux.

Synopsis :

Des jeunes, des enfants et leurs parents viennent consulter, souffrance en bandoulière, sous le manteau ou sous la peau, c'est selon. Au centre médico-psycho-pédagogique, les soignants sont là pour les accompagner en thérapie. Par le jeu, le dialogue, le silence, en famille, en groupe ou individuellement, ils cheminent pour les aider à grandir. Il était une fois, derrière le symptôme, tapis dans l'ombre, des enfants, des adolescents et des parents qui avaient peur du loup... Loup y es-tu ?

Pour les échanges :

EVS Hôtel des voyageurs (présentation des projets et des activités)
Paul André COUMES – psychologue de la CPTS Livradois Forez
Manon Montorier – éducatrice EPE63
Clara Bouffartigue - réalisatrice

08 MERCREDI

09h30

CINÉ-DÉBAT

PROJECTION DU DOCUMENTAIRE «LOUP Y ES-TU ?» DE CLARA BOUFFARTIGUE

Collège de St Germain l'Herm pour les élèves de 4ème et de 3ème

Alors que la santé mentale de nos jeunes n'a jamais été aussi préoccupante et le système aussi éprouvé, Loup y es-tu ? est un véritable manifeste pour le soin. Ce documentaire est le premier à nous offrir une plongée en immersion de plusieurs années à la rencontre des enfants et de leurs familles, «en thérapie», dans un centre médico-psychopédagogique. Ce film défend une approche très humaine du soin psychique et l'importance des liens familiaux. Elèves de 4ème et de 3ème .

Synopsis :

Des jeunes, des enfants et leurs parents viennent consulter, souffrance en bandoulière, sous le manteau ou sous la peau, c'est selon. Au centre médico-psycho-pédagogique, les soignants sont là pour les accompagner en thérapie. Par le jeu, le dialogue, le silence, en famille, en groupe ou individuellement, ils cheminent pour les aider à grandir. Il était une fois, derrière le symptôme, tapis dans l'ombre, des enfants, des adolescents et des parents qui avaient peur du loup... Loup y es-tu ?

Pour les échanges :

Laetitia Achaibi – psychologue CMPEA Ambert
Sandy Veyret – art-thérapeute CMPEA Ambert
Sabine Chautard-Croze – médiatrice en santé mentale psychologue CH Ambert
Clara Bouffartigue - réalisatrice

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

08 MERCREDI

09h00-12h00

TROC

TROC TOUT, VENEZ SANS UN SOU !

Médiathèque de Cunlhat, 4, rue St Pierre, 63590 Cunlhat
Venez échanger vêtements, objets de déco, linge de maison, vaisselle, petit matériel, livres...

14h00-16h00

SENSIBILISATION

A LA RENCONTRE DE L'AUTRE...

Lycée Blaise Pascal d'Ambert
Enseigner, accompagner : c'est entrer en relation. Comment se créait -elle ? Quelles en sont les limites ? Comment peut-elle contribuer au bien-être des élèves ? Un temps d'écoute et d'échanges sur des liens qui se tissent et se défont.
Avec la participation de :
Sabine Chautard-Croze – médiatrice en santé mentale psychologue CH Ambert
Marie Piller – Infirmière PASS CH Ambert
Laetitia Achaibi - psychologue CMPEA

09 JEUDI

10h00

ATELIER

ATELIER DU ... « RIEN »

Relais Petite Enfance de Cunlhat, 7 rue Gaspard des Montagnes 63590 Cunlhat
L'absence d'objets, de jouets et matériel favorise l'intéraction entre les enfants et influe sur la qualité de celle-ci. Elle peut diminuer les conflits et intéractions négatives. Redonner du sens à l'instant présent : sans matériel ludique, sans jeu, les enfants utilisent alors pleinement leur imaginaire, leur potentiel créatif. Totalement libres d'inventer leur propre univers, et avec une ouverture plus grande envers leurs pairs, le RIEN leur permet d'être simplement. Sans contraintes, sans attentes. L'adulte est disponible mais en retrait, limitant les consignes et réponses aux sollicitations des enfants. Contact : RPE Cunlhat 06 81 58 18 26 ou *rpe.cunlhat@ambertlivradoisforez.fr*.
Assistantes mater-nelles, assistants familiaux, garde d'enfants à domi-cile, enfants et parents.

09 JEUDI

14h30

RÉUNION D'INFORMATION

PRÉSENTATION DU TRANSPORT D'UTILITÉ SOCIALE MIS EN PLACE PAR LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES AMBERT LIVRADOIS FOREZ ET MODALITÉS D'UTILISATION

Gymnase d'AUPERAS, 5 route de Tours, 63590 Cunlhat

Présentation de ce dispositif qui favorise la mobilité suivie d'une collation offerte. Gratuit. Usagers de l'ESAT, résidents des foyers, résidents de l'EHPAD Mille sourires, professionnels.

20h30

CINÉ-DÉBAT

PROJECTION DU FILM « LE SOLEIL DE TROP PRÈS » DE BRIEUX CARNAILLE

Cinéma La Façade, 11 rue Blaise Pascal, 63600 Ambert

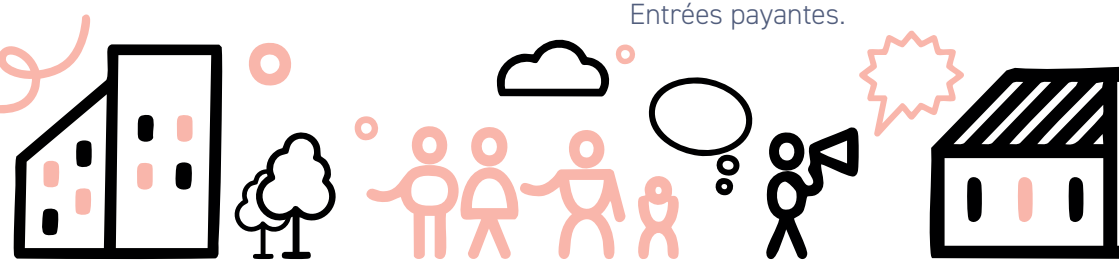
Ce film nous fait partager un temps de la vie de Basile et de sa sœur Sarah, sa cadette. Leur lien est très fort, ils sont très proches et complices. La situation est lourde à porter pour Sarah, car, leurs parents étant décédés, elle se sent investie d'une mission aux côtés de son frère souffrant de schizophrénie. Par ailleurs, elle sait combien il peut être drôle, charmant, prévenant, aimant, quand il prend son traitement et qu'il est stabilisé.

Pour les échanges :

Etienne GRASSE bénévole à l'UNAFAM

Un professionnel de santé du CMP (CH Ambert)

Entrées payantes.



RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

10 VENDREDI

10h30

SÉANCE D ÉCOUTE MUSICALE

« QUAND LA MUSIQUE RAPPROCHE LES GÉNÉRATIONS »

EHPAD d'Olliergues, 28 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny 63880 Olliergues

La musique est un langage universel qui transcende les barrières culturelles et générationnelles. Depuis des millénaires, elle est utilisée comme un moyen de communication, d'expression et de lien entre les individus. L'impact de la musique sur les relations intergénérationnelles est significatif : elle crée des ponts entre les jeunes et les moins jeunes, favorisant ainsi des interactions riches et profondes. Les séances d'écoute musicale peuvent raviver des souvenirs chez les personnes âgées et créer des moments de partage et d'émotion sincère avec les plus jeunes participants.

Intervenante : Caroline Andrieux « Méli-sons »

13 LUNDI

10h00

LECTURES

«LE LIVRE AU CŒUR DU LIEN SOCIAL ET FAMILIAL»

Relais Petite Enfance à St Germain l'Herm, maison de l'animation, route des granges, 63630 Saint-Germain-L'herm

Temps de raconte-tapis et de lectures adaptées aux tout-petits, de rencontre autour des livres pour enfants, d'immersion au cœur d'une exposition « les livres c'est bon pour les bébés ». Grâce à la malle « bébé lit » et à l'exposition, petits et grands se trouvent plongés au cœur d'un univers où chacun trouve sa place. Pouvoir lire, écouter, regarder, raconter, rêver, manipuler, apprendre, échanger autour de ce thème et découvrir comment le livre crée des relations privilégiées dont les tout-petits ont besoin pour se construire. Partenaires : Médiathèque du Haut-Livradois et l'association Passeurs de mots. Contact : RPE Ambert 06 11 96 51 17 ou rpe.ambert@ambertlivradoisforez.fr. Assistantes maternelles, parents, enfants, grands-parents et autres.

PROGR

14 MARDI

14h00

CINÉ-DÉBAT

PROJECTION DU DOCUMENTAIRE « LA RÉVOLTE DES VIEUX»

Cinéma La Façade, 11 rue Blaise Pascal, 63600 Ambert

Quinze millions de citoyens de 60 ans et plus : un bon nombre d'entre eux a peut-être le sentiment qu'on préférerait les ignorer plutôt que les honorer, la journaliste Laure Adler se fait leur porte-parole et clame son mécontentement sur cet état d'esprit. Gratuit.

Pour les échanges :
Le CLIC
Gaëlle Ernoul de la Chenelière
psychologue

16 JEUDI

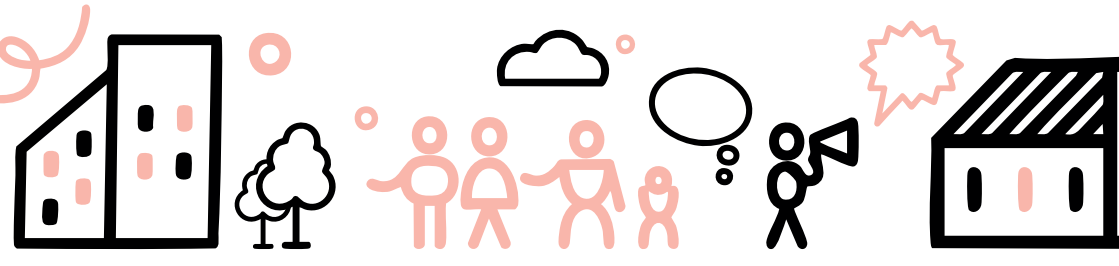
09h30-15h30

RENCONTRE INTERGÉNÉRA-TIONNELLE

LES OLYMPIADES : PARTAGEONS, JOUONS ET DISCUTONS : RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE AU-TOUR DE LA SANTÉ MENTALE

Salle polyvalente et gymnase d'Arlanc

Animations en équipes composées de 2 personnes âgées, 2 lycéens et 2 élèves de primaire : cham-boule tout, bowling, pétanque, quilles finlandaises, mémoire/ chansons à trous, quiz de culture générale et sur la santé mentale. Repas et goûter partagés. Stand photo. Plantation d'un arbre au « Jardin pour la terre » avec une plaque en mémoire de cette journée.



RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

16 JEUDI

12h00-14h00

CAFÉ-DISCUSSION

«SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE !»

EVS Les Lococotiers, 38 rue de Goye, 63600 Ambert

Echanges libres avec Laurent Charles (Unafam), Sabine Chautard-Croze (médiatrice en santé mentale psychologue au CH d'Ambert), Sandrine Durand (les Lococotiers), suivi, pour celles/ceux qui le souhaitent d'un repas partagé. Accès libre sans inscription.

17 VENDREDI

18h00

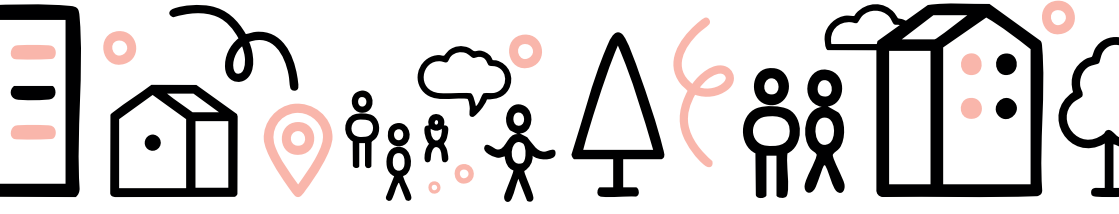
ANIMATIONS

SOIRÉE JEUX

Le Continental, Route de Montbrison, 63660 St Anthème.

Chaque 3ème vendredi du mois, c'est soirée jeux au Conti ! Alors, venez jouer avec d'autres le temps d'une soirée. Des jeux sont à votre disposition, et vous pouvez aussi venir avec votre jeu préféré. Et apportez un p'tit quelque chose à partager (plat, boisson,...).

Et chaque vendredi soir : « bistrot associatif » avec des animations. Gratuit.



07 & 14

à partir de 9h30

ATELIER

MARDI BRICOLE AU CONTI

Le Continental, Route de Montbrison, 63660 St Anthème

Les mardis au Conti, c'est « bricole » ! Rejoignez-nous pour effectuer quelques petites ou grandes réparations sur les bâtiments et leurs abords.

10h00

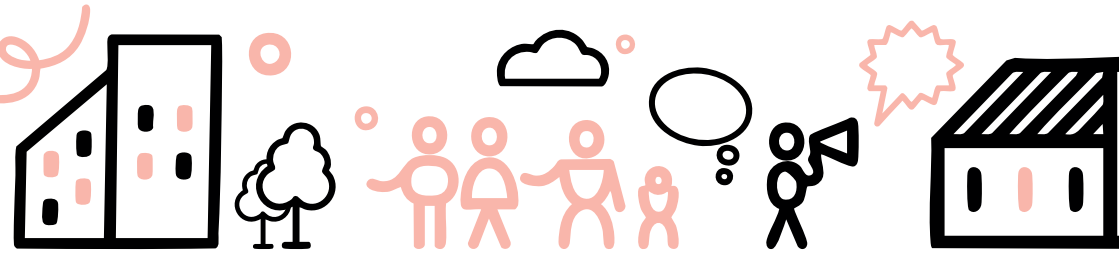
ATELIER

SIGNE AVEC BÉBÉS

Relais Petite Enfance de Cunlhat, 7, rue Gaspard des Montagnes, 63590 Cunlhat

La communication gestuelle associée à la parole contribue à améliorer la relation au tout-petit par une meilleure compréhension de ses besoins. En plus d'accompagner l'acquisition du langage, de diminuer les frustrations, et d'exprimer les émotions, cette pratique permet de tisser des liens relationnels privilégiés. Ralentir son pas d'adulte et s'adapter au temps de l'enfant, regarder attentivement son interlocuteur et être pleinement présent dans la relation, permet de tisser des liens de qualité indispensables à la construction de soi.

Intervenant : Irène Pierre « Nos mains parlent ». Sur inscription. Contact : RPE Cunlhat 06 81 58 18 26 ou *rpe.cunlhat@ambertlivradoisforez.fr*



07 & 15

10h00-11h30

VISITE

ÉCHANGE INTERGÉNÉRATIONNEL

Maison partagée « cette famille » avenue de Lyon, 63600 Ambert
Visite des enfants et assistantes maternelles à la maison partagée, pour un moment de jeux, de lecture et d'échange. Contact : RPE Ambert 06 11 96 51 17 ou *rpe.ambert@ambertlivradoisforez.fr*

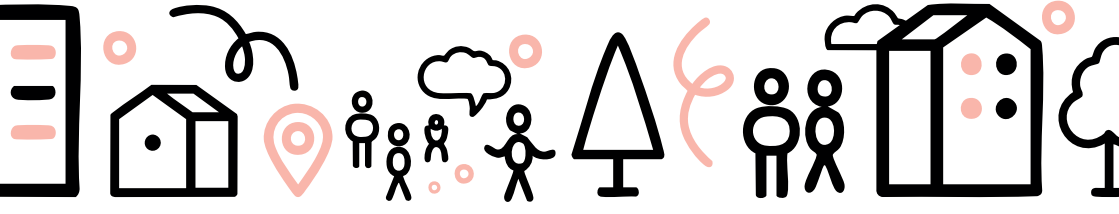
08 & 15

09h00-13h00

ANIMATIONS

ET SI L'ON JOUAIT ENSEMBLE

Cunlhat sur le parking au dessus de la salle des fêtes (08/10)
Arlanc sur le parking à côté de la mairie (15/10)
Deux jours de Maraude avec jeux de société et lecture. Le camping-car vous accueillera pour jouer à des jeux de société avec ceux qui le souhaitent et proposer des livres sur le lien social et la santé mentale. Gratuit.



09 & 13

09h00-14h00

ANIMATIONS

ENSEMBLE POUR LE LIEN LIEN SOCIAL

Marché d'Ambert (09/10) Marché d'Arlanc (13/10)

DeuxjoursdeMaraudeavecjeuxdesociété,lectureetrencontresdeshabitants. Le camping-car vous accueillera pour jouer à des jeux de société avec ceux qui le souhaitent et proposer des livres sur le lien social et la santé mentale avec la présence de la Maison des Solidarités d'Ambert. Gratuit.

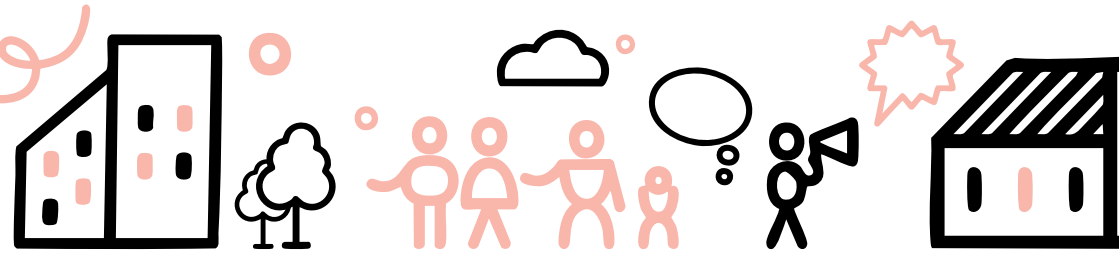
Du 2 au 22 octobre de 9h00 à 17h00

EXPOSITION PHOTOS

D'AUTRES CLICHÉS SUR LA SANTÉ MENTALE

Maison de santé Philippe l'Héritier, 3 place Simone Veil, 63600 Ambert

Visible dans le hall, les couloirs et salles d'attente. Accès libre.



RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

Du 6 au 19 octobre (horaires d'ouverture de la crèche)

ATELIER, GROUPE DE PAROLES

À LA RENCONTRE ET À L ÉCOUTE DE L'AUTRE

Crèche de Marat, le Bourg 63480

Mur des liens, goûter partagé avec les familles, atelier parents-enfants, temps de parole entre professionnels, tableau des gratitudes. Ouvert aux familles, aux enfants et aux professionnels de la crèche et de la Maison de l'enfance.

Du 6 au 19 octobre (horaires d'ouverture de la crèche)

ATELIER, CAFÉ DES PARENTS

TISSER DES LIENS DESSINER DES ÉMOTIONS

Crèche d'Arlanc, Loumas 63220

Activités de coopération au sein de la crèche, café des parents, temps intergénérationnel, fresque participative, boîte à compliments.

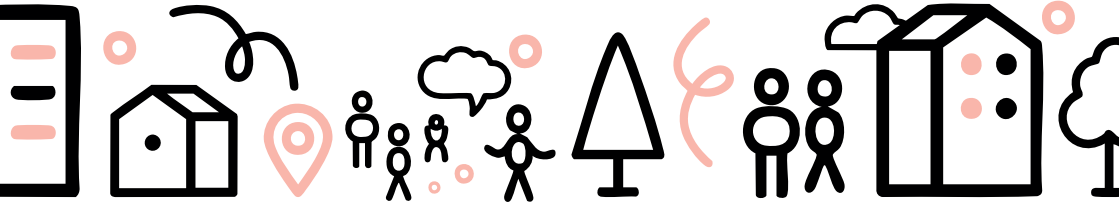
Du 6 au 19 octobre (horaires d'ouverture de la micro-crèche)

ATELIER

LA FRESQUE DU LIEN

Micro-crèche de St Anthème, Route de Saint-Clément, 63660 Saint-Anthème

Créer ensemble une fresque, symbolique du lien intergénérationnel lors d'un temps partagé. Ouvert aux résidents et aux professionnels de l'EHPAD, aux enfants et aux professionnelles de la micro-crèche.



TERRITOIRE DE BILLOM

PROGRAMME

08 MERCREDI

14h00-16h00

BALADE

COURSE D'ORIENTATION
POUR MA SANTÉ MENTALE ?

Maison du tourisme, 13 rue Carnot, 63160 Billom

Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire avec un quizz sur la santé mentale. Gratuit.

09 JEUDI

10h00-12h00

BALADE

COURSE D'ORIENTATION
POUR MA SANTÉ MENTALE ?

Place de la halle, 63117 Chauriat

Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire avec un quizz sur la santé mentale. Gratuit.

14 MARDI

14h00

ATELIER

LOVE CAFÉ

Café du Quai, 3 quai de la porte neuve , 63160 Billom

Est-ce que la convivialité ce n'est pas aussi l'amour ? N'a-t-on pas tous le droit de faire des rencontres amicales et amoureuses ? Pour ceux qui ont besoin d'un petit coup de pouce, rassemblons nous autour d'un moment décontracté et d'activités sympathiques pour créer de nouveaux liens... Gratuit. Sur Inscription au 06 10 11 31 61.

PROGRAMME

15 MERCREDI

14h00-16h00

BALADE

COURSE D'ORIENTATION POUR MA SANTÉ MENTALE ?

Parc du Breuil, 63368 St Julien de Coppel

Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire avec un quizz sur la santé mentale. Gratuit.

16 JEUDI

12h30

REPAS PARTAGÉ

ATELIERS CUISINE ET LIEN SOCIAL

La Perm, rue du collège, 63160 Billom

L'épicerie solidaire, la Maison du Quai et la régie de territoire des 2 rives de Billom organisent trois ateliers cuisine (entrée plat dessert) . Le menu constitué sera partagé à la Perm entre tous les participants aux ateliers. Gratuit.

TERRITOIRE DE

CLERMONT FERRAND

04 SAMEDI

13h00 -17h00

FORUM

FORUM D'OUVERTURE DES SISM

Jardin Lecoq, 63000 Clermont-Ferrand

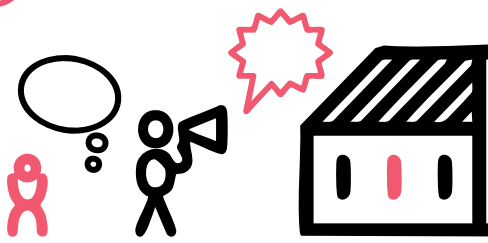
Samedi 4 octobre 2025, rendez-vous au jardin Lecoq de 13h à 17h. Lancement de la 36ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale qui auront lieu du 6 au 19 octobre 2025. Seul, à deux, en famille ou entre amis, venez découvrir des stands d'information et de sensibilisation autour de la santé mentale. Gratuit.

Au programme : un atelier danse à 15h, un jeu « Loup-garou » et un plateau radio en direct animé par Radio Campus !

Nous vous attendons nombreux !

Flashmob
Flashez, dansez

Rejoignez le Mouvement! Unissons nos énergies, nos sourires, nos pas.
RDV à 16h pour le flashmob et / ou à 15h pour un atelier danse pour apprendre la choré.



RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

06 LUNDI

10h00-12h00

SENSIBILISATION

ÉCHANGES ET DISCUSSION

Lycée Sidoine-Apollinaire, 63000 Clermont-Ferrand

Intervention des adhérents du GEM auprès des étudiants. Echange intéractif pour déconstruire les préjugés autour de la santé mentale.

Réservé aux étudiants du Lycée.

14h00-16h00

ATELIER

ACTIVITÉS ARTISTIQUES INCLUSIVES AUTOUR DE LA DANSE

Lycée Sidoine-Apollinaire, salle Pierre-Bayard, 63000 Clermont-Ferrand

Atelier de danse inclusive entre étudiants et adhérents du GEM favorisant l'expression corporelle et le bien-être.

Réservé aux étudiants du Lycée.

13h00-18h00

INFORMATIONS

JOURNÉE DES AIDANTS

Résidence CAZAM, 35, rue Jeanne d'Arc, 63000 Clermont-Ferrand

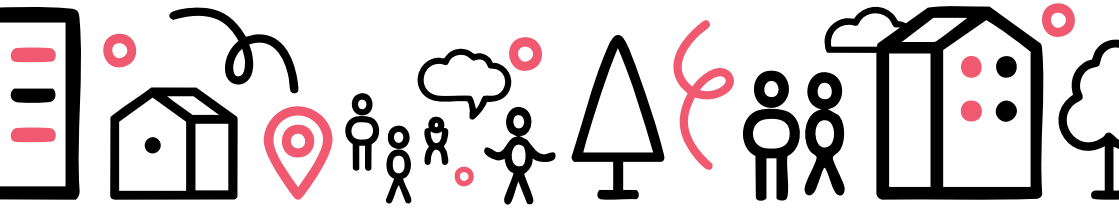
Un temps dédié aux aidants Présentation des dispositifs existants grâce à différents stands associatifs et institutionnels

14h : Conférence interactive : comment lâcher prise ?

15h30 : Atelier yoga sur chaise pour les aidants et en parallèle deux ateliers proposés aux proches malades : sophrologie et réflexologie

16h30 : Temps de partage aidants-aidés.

Gratuit.



PROGR

06 LUNDI

17h00-19h00

TABLE RONDE

AVANT QUE LES PLOMBS NE SAUTENT !

Librairie des volcans, 80 Boulevard François-Mitterand, 63000 Clermont-Ferrand

Nous pouvons tous, à un moment ou à un autre, être confrontés à des situations qui nous mènent au bord de la crise. Mais de quoi parle-t-on vraiment lorsqu'on parle de crise ? Venez découvrir les ressources disponibles et échanger avec les acteurs lors de cette table ronde, en présence du Dr Nina POPELIN, médecin généraliste au Centre de Santé Municipal Alain Laffont, de l'Equipe Mobile Intersectorielle de Crise (EMIC) du Centre Hospitalier Sainte-Marie de Clermont-Ferrand et du Dr Julie GENESTE-SAELENS, Médecin-Chef de service des Urgences Psychiatriques et Psychotrauma au CHU de Clermont-Ferrand.
Entrée libre et gratuite.

07 MARDI

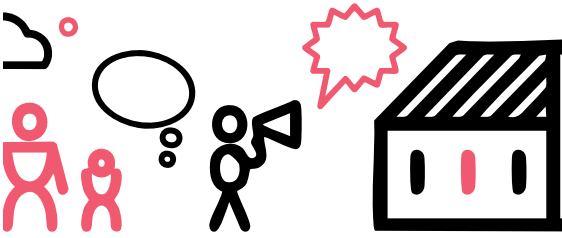
09h30-11h00

ATELIER

BOUGEONS NOS ÉMOTIONS !

Maison Joseph-Ki-Zerbo (Centre social de la Fontaine du Bac)18 ter, rue Fontaine du Bac, 63000 Clermont-Ferrand

Il ne s'agit pas d'un cours de danse mais d'un atelier où le corps est mis en jeu pour vivre différentes expériences sensorielles. L'objectif final n'est donc pas d'apprendre une technique particulière de danse ou de performer mais de pouvoir s'exprimer librement. L'intervenante porte un regard particulier sur la confiance et l'estime de soi. L'atelier s'adresse donc à tous : il n'est pas nécessaire d'avoir une pratique de danse régulière pour pouvoir faire cet atelier. Sur inscription au 04 73 40 86 30 . Gratuit. Places limitées (environ 25 personnes possibles). Garderie pour les enfants possible sur inscription.



07 MARDI

09h00-12h00 / 13h00-15h00

PORTES OUVERTES

32 Rue Camille Desmoulins, 63000 Clermont-Ferrand

Venez découvrir les ateliers du CAT-TP Madeleine GAILLARD et rencontrer ses bénéficiaires.

Visites guidées toutes les 30 minutes à partir de 10h00. Gratuit et ouvert à tous. Infos auprès de Mme KRZESINSKI au 04 73 31 15 42 ou pauline.krzesinski@ahsm.fr ou communication.cfd@ahsm.fr

11h00-14h00

FORUM BIEN-ÊTRE

UNE PAUSE POUR MOI

Campus Universitaire des Cézeaux, 24, Av. des Landais, 63170 Aubière

Une journée sur le thème du bien-être est organisée avec au programme une multitude d'activités mêlant bien-être, détente, relaxation, activité sportive, médiation animale, etc. Réservé aux étudiant(e)s de l'UCA. Gratuit.

18h00-19h30

CAFÉ DISCUSSION

« L'IA, MON AMI ? »

154 rue Anatole France, 63000 Clermont-Ferrand

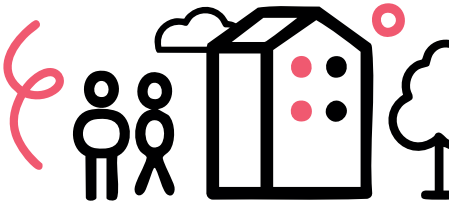
L'Intelligence artificielle nous rend bien des services et prend de plus en plus de place dans nos quotidiens. Mais est-elle toujours notre amie ? animé par Mme TOURGON, psychologue au CHSM, ce temps d'échange est gratuit, entrée dans la limite des places disponibles.

18h45-20h45

CINÉ-DÉBAT

Ciné Capitole 32, place de Jaude, 63000 Clermont-Ferrand

« Le Soleil de trop près », un film sur la schizophrénie suivi d'échanges avec un professionnel de santé, un médiateur de santé pair et l'UNAFAM. Entrée payante : 6€ / personne.



08 MERCREDI

10h30-11h30

TABLE RONDE

L'ART POUR ALLER MIEUX / VERNISSAGE

Pôle culturel Croix de Neyrat, 13, rue du Solayer, 63100 Clermont-Ferrand

La place de la pratique artistique dans un parcours de soin et de rétablissement est questionnée ici lors de cette table ronde, vernissage de l'exposition Hop Art où des étudiants et des patients sont réunis autour d'une pratique plastique. Les porteurs de ce projet apporteront leur témoignage sur les différentes dimensions de ce dispositif. Gratuit, dans la limite des places disponibles.

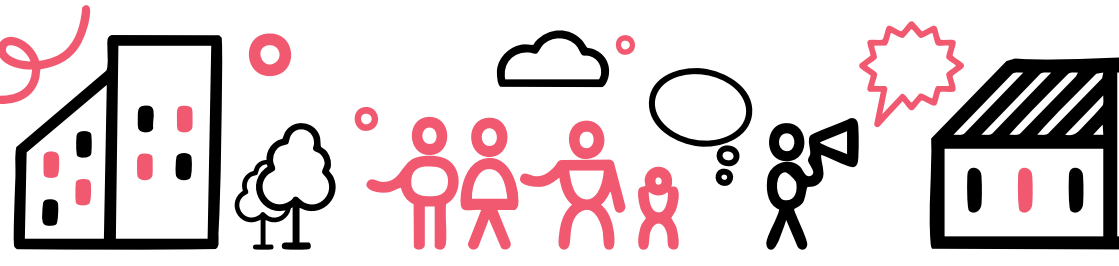
14h00-18h00

ESCAPE GAME

DÉJOUEZ LES PIÈGES EN JOUANT !

154, rue Anatole France, 63000 Clermont-Ferrand

Safe Party, l'escape game pour une soirée responsable, il va falloir aider Gaby à passer une soirée en toute responsabilité et rentrer en forme pour son examen du lendemain. Gratuit. 12-25 ans.



08 MERCREDI

16h00

SPECTACLE

« GRANDIR M'INSPIRE » : SPECTACLE PETITE ENFANCE ET PARENTS

Pôle Petite Enfance Famille 35, rue de La Grande Combaude, 63000 Clermont-Ferrand

Solo de théâtre sensoriel pour bout'choux de 0 à 6 ans. Ce rêve est-il le mien ? En arrivant au monde, je vois, j'entends, je touche, je ressens. Je ne sais pas la frontière entre le moi et le tout, je suis une petite personne. Je découvre l'eau, je me frotte à la matière et bientôt, mes pensées vont se façonner. Univers poétique sur le thème de la structuration du petit enfant. Gratuit sur inscription à *ateliers-ppef@ville-clermont-ferrand.fr* ou au 04 73 40 34 50 .

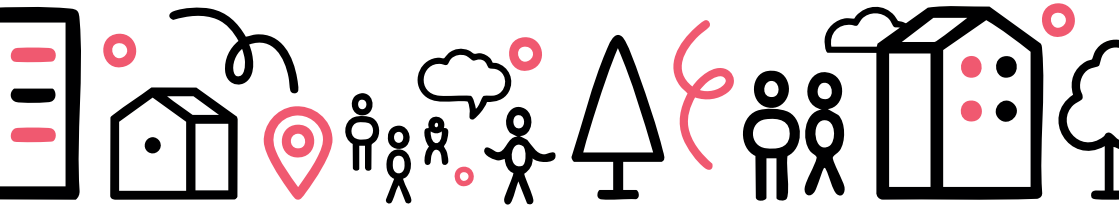
17h30-21h00

PROJECTION

LOUP Y ES-TU ?

Faculté de médecin, 28, place Henri-Dunant, 63000 Clermont-Ferrand

Des jeunes, des enfants et leurs parents viennent consulter, souffrance en bandoulière, sous le manteau ou sous la peau, c'est selon. Au centre médico-psycho-pédagogique, les soignants sont là pour les accompagner en thérapie. Par le jeu, le dialogue, le silence, en famille, en groupe ou individuellement, ils cheminent pour les aider à grandir. La nuit, dans les couloirs et la salle d'attente, entre rêve et cauchemar, un drôle de petit bonhomme s'anime et libère ses émotions. Il était une fois, derrière le symptôme, tapis dans l'ombre, des enfants, des adolescents et des parents qui avaient peur du loup... Loup y es-tu ? Gratuit dans la limite de 140 places. Accueil à partir de 17h15.



PROGR

08 MERCREDI

18h00-20h00

CINÉ-DÉBAT

DES BÉNÉVOLES À L'ÉCOUTE : CRÉER DU LIEN SOCIAL POUR SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE

Salle frère des lumières - 25, rue Etienne-Dolet (1er étage du Crous), 63000 Clermont-Ferrand

Les associations Sos amitié, Astrée et Les petits frères des pauvres proposent une projection de courts métrages qui sera suivie d'échanges avec des bénévoles qui partageront leurs expériences.

Entrée libre et ouvert à tous.

09 JEUDI

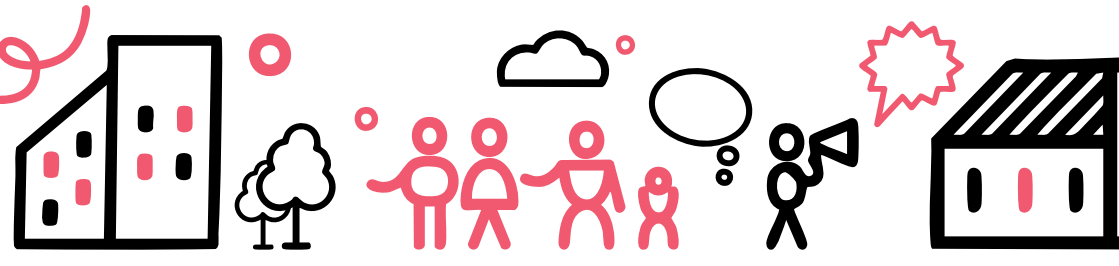
10h00-12h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE

RENCONTRE EN MOUVEMENT

Bad Hit - 89, rue de la Pradelle, 63000 Clermont-Ferrand

Venez profiter d'un moment de partage avec les adhérents du GEM de Clermont-Ferrand en découvrant le badminton et le padel. Vous pourrez également échanger sur l'importance du sport pour la santé mentale. Gratuit et ouvert à tous. Sur inscription au 04 73 90 62 99



09 JEUDI

14h00-16h00

COURT-MÉTRAGES DÉBAT

PARENTS-BÉBÉS : TISSONS DES LIENS !

25-Gisèle Halimi, 25 Rue Lucie et Raymond Aubrac, 63100 Clermont-Ferrand

Du désir de parentalité à la naissance de l'enfant, la qualité des liens est essentielle pour tous. Personnes concernées, professionnels : nous vous invitons à venir échanger avec les équipes du 25 Gisèle Halimi, en partenariat avec France Victimes et le dispositif CéMAFEE.
Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles.

17h00-19h00

CAFÉ DISCUSSION

SANTÉ MENTALE ET LIEN SOCIAL

Salle Galipote, Maison des beaumontois, 21, rue René-Brut 63110 Beaumont

Comment aider et soutenir son proche en souffrance psychique et se préserver soi-même ! Venez échanger avec l'UNAFAM. Gratuit, sur inscription au 04 73 92 93 34

PROGR

09 JEUDI

17h00-20h00

RENCONTRE

« SAVS / SAMSAH RÉTABLISSEMENT : POUR QUI ? POUR QUOI ? »

Espérance 63, 19 bis, Bd Winston Churchill, 63000 Clermont-Ferrand

Votre proche ou vous-même êtes concerné(s) par un trouble psychique ? Nous vous invitons à venir nous rencontrer et à échanger avec des membres de l'équipe du SAVS et du SAMSAH-R d'Espérance 63 ainsi que des usagers pour découvrir ces dispositifs d'accompagnement et de rétablissement. En présence d'un membre de l'UNAFAM, ce temps convivial sera également l'occasion de créer du lien entre usagers, proches et professionnels. Gratuit, dans la limite des places disponibles. Uniquement réservé aux personnes présentant un trouble psychique et leurs proches.

10 VENDREDI

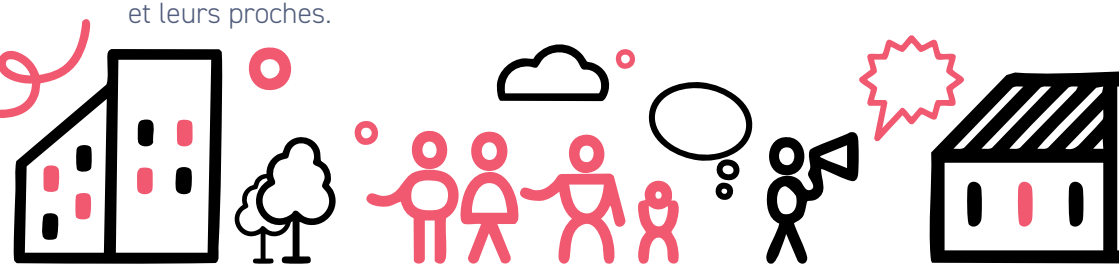
15h00

CONFÉRENCE THÉÂTRALISEE

VIEILLIR : UNE CHANCE PAS UNE FATALITÉ

Centre Nelson Mandela, 33, rue Tourrette, 63000 Clermont-Ferrand

Conférence théâtralisée et musicalisée afin d'aborder ensemble une approche positive et proactive face au vieillissement et à la santé cognitive. Réservé aux séniors, gratuit, entrée dans la limite des places disponibles.



RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

11 SAMEDI

14h00 et 17h00

SPECTACLE PARENT-ENFANT

« SUR LES AILES D'UNE HIRONDELLE »

Pôle culturel de Croix-de-Neyrat, rue du Solayer, 63100 Clermont-Ferrand

Un récit doux et envolé qui réunit petits et grands autour du facteur du ciel : un personnage-auteur de lettres et mots doux à destination des oiseaux...Une invitation à la poésie pour le bien-être partagé. Sur inscription auprés des bibliothècaires, au 04 43 762 762

13 LUNDI

14h00-17h00

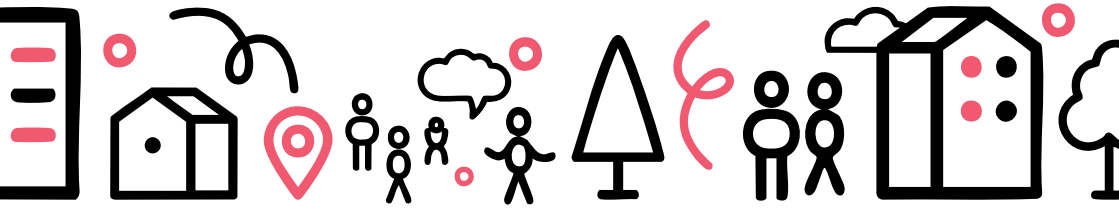
FORUM POUR LES PROFESSIONNELS

FORUM « ADOLESCENCE ET SANTÉ MENTALE : RÉPARONS LE LIEN SOCIAL »

Lieu Jeunesse Anatole-France, 154, Rue Anatole France, 63000 Clermont-Ferrand

Forum ouvert à destination des professionnels travaillant avec des adolescents autour de la thématique « Adolescence et santé mentale : réparons le lien social ».

Temps de rencontre, de partage et d'échange autour de nos pratiques et expériences. Organisé par la Maison des Ados 63, EPE 63 et les Pâtes au Beurre. Sur inscription à la Maison des Ados 63 au 04 73 16 00 00 ou par mail à *cbessede@chu-clermontferrand.fr*



PROGR

13 LUNDI

15h00-17h30

GOÛTER DES PARENTS ET DES ENFANTS

« GRANDIR C'EST QUOI ? »

Au Pôle Petite Enfance Famille 35, rue de La Grande Combaude, 63100 Clermont-Ferrand

Venez partager un moment convivial avec les équipes du Pôle Petite Enfance Famille. L'occasion de partager un goûter et une boisson en présence de vos enfants! Nous pourrons échanger sur le thème « Grandir c'est quoi ? » avec Christèle HOULMAN psychologue et psychothérapeute. Gratuit sur inscription à *ateliers-ppef@ville-clermont-ferrand.fr* ou au 04 73 40 34 50 .

14 MARDI

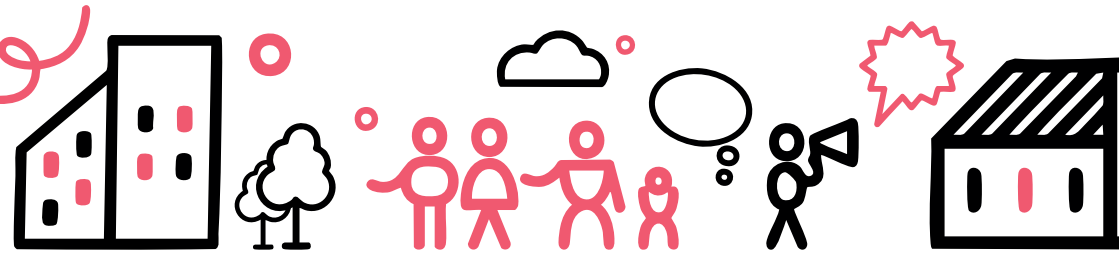
14h00

DISCUSSION ET VERNISSAGE EXPOSITION

1, Boulevard Winston Churchill, 63000 Clermont-Ferrand

Témoignages des adhérents du GEM sur la maladie psychique et le rétablissement suivi d'un temps de vernissage de l'exposition « En mouvement pour ma santé mentale ».

Réservé aux étudiants du CHU.



RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

15 MERCREDI

09h30-12h00/13h30-15h30

BRADERIE SOLIDAIRE

Centre Hospitalier Sainte-Marie, accès rue Torrilhon 63000 Clermont-Ferrand

La Petite Laine de Madeleine, vous invite à sa braderie solidaire : Venez bénéficier de vêtements et accessoires à petits prix ! Merci de venir avec un sac !

Un atelier de conseil en beauté vous sera proposé (séance individuelle de 20 min environ). Celui-ci sera animé par Raquel Bory-Mota, socio esthéticienne au sein du Centre Hospitalier Sainte-Marie Clermont-Ferrand.

Gratuit et ouvert à tous. Informations : 04 73 43 56 43 communication.cfd@ahsm.fr ou auprès de Mme KRZESINSKI au 04 73 31 15 42 ou pauline.krzesinski@ahsm.fr

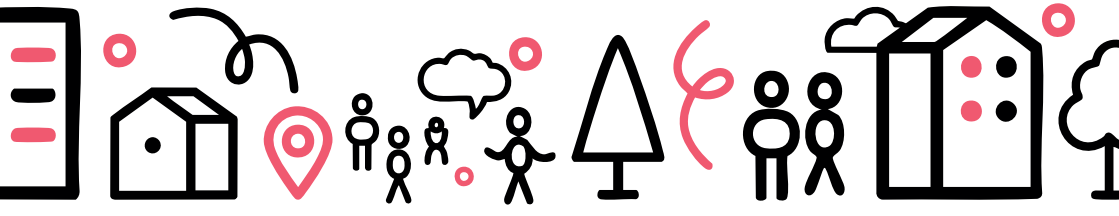
16h00

EN LECTURE SIMONE

LES AVENTURES DE CÉCILE GAMBINI

Médiathèque Croix-de-Neyrat, Pôle Culturel de Croix de Neyrat, rue du Solayer 63100 Clermont-Ferrand

Bienvenue dans le monde de Cécile Gambini, dans tout son travail on trouve beaucoup d'animaux et un ton résolument décalé. Elle vit à Clermont-Ferrand. Nous avons le plaisir d'accueillir un dispositif artistique tiré d'un de ses albums : L'île de Bob Robinson ; à découvrir lors de la lecture, près de l'espace jeunesse de la médiathèque du 17/09 au 1/11. Dès 4 ans. Gratuit. Sur inscription au 04 43 762 762



16 JEUDI

20h00

CINÉ-DÉBAT

DES JOURS MEILLEURS

Maison de la Culture, Salle Boris-Vian, 71, boulevard François-Mitterrand, 63000 Clermont-Ferrand

Projection suivie d'un échange avec des professionnels d'Addictions France et le Dr COLIN, Addictologue au CHU de Clermont-Ferrand. Les 150 premières places sont gratuites. Tarif unique : 5,50 €.

Pour en savoir plus scannez le QRCode suivant.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

17 VENDREDI

09h00-12h00

ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DU CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE

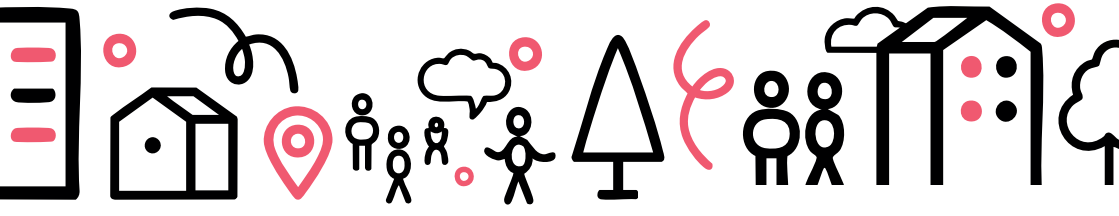
Venez découvrir le Conseil Local de Santé Mentale de la Ville de Clermont-Ferrand.
Participation sur inscription : sgrasset@ville-clermont-ferrand.fr
Le lieu vous sera communiqué après validation de l'inscription.

8h30-16h00

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Site du Marand
63450 Saint-Amant-Tallende
L'occasion de découvrir nos activités autour d'une thématique « fil rouge » toujours plus d'actualité, l'inclusion numérique : Handicap et accessibilité, illettrisme et illectronisme, être accompagné en territoire, apprendre et se former, créer, partager, expérimenter, communiquer...

Pour en savoir plus et vous inscrire, scannez le QRCode suivant.



PROGR

17 VENDREDI

10h00-15h30

JOURNÉE PORTES OUVERTES

16, rue Delarbre
63000 Clermont-Ferrand

Venez découvrir notre service d'accueil de jour à Richelieu lors de notre journée portes ouvertes ! L'occasion de partager un moment convivial, de comprendre notre fonctionnement et d'admirer les belles créations des personnes que nous accompagnons. Entrée libre et gratuite sans inscription.

18 SAMEDI

10h00-12h00

CONFÉRENCE

Librairie des Volcans, 80 Bd François Mitterrand, 63000 Clermont-Ferrand

Venez partager un moment d'échanges avec des personnes accompagnées par l'association Cécler autour de l'importance du lien social pour la santé mentale de chacun. Entrée libre et gratuite.

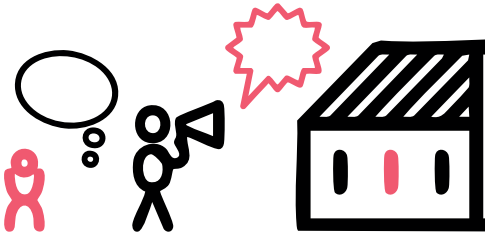
19 DIMANCHE

08h00-13h00

VIDE GRENIER

Haut de l'Avenue Charras et rue de Maringue, 63000 Clermont-Ferrand

L'avenue Charras fête le lien social ! Venez flâner, échanger avec les habitants du quartier. Stands, jeux et animations pour petits et grands. Tout public, gratuit, accès libre.



06 & 10 & 13 & 17

de 15h00 à 18h00

ESPACE PARENTS ENFANTS

SESSION DU LAEP LE PRÉ VERT

Lieu d'Accueil Parent-Enfant au Pôle Petite Enfance Famille
35, rue de La Grande Combaude, 63100 Clermont-Ferrand

L'équipe d'accueillantes du Lieu d'Accueil Parents Enfants «Le Pré Vert» propose aux enfants de moins de 6 ans accompagnés de leurs parents un espace ludique dans un lieu aménagé. Pour l'enfant, c'est un lieu d'éveil par le jeu, sécurisé par la présence de son parent. Pour le parent c'est un lieu d'échanges, de partage, d'écoute... (Ouvert tous les lundi et vendredi de 15h à 18h). Sans inscription, anonyme et gratuit.

Du 01 au 13 octobre

EXPOSITION ARTISTIQUE

Médiathèque Jack-Ralite, rue du Solayer, 63100 Clermont-Ferrand

Exposition Hop Art, L'atelier Hop Art, créé conjointement par le Service Université Culture, le Service de Santé Universitaire, l'Université Clermont-Auvergne, le CHU de Clermont-Ferrand avec pour partenaire privilégié le Festival Traces de Vies a lieu chaque semaine durant l'année universitaire au sein de l'Unité Chopin du Centre médico-psychologique du CHU de Clermont. Pour chaque séance, un étudiant programme un extrait d'un documentaire proposé par le Festival puis anime une discussion avec les patients. Puis les participants, rassemblés dans la salle à manger transformée en atelier provisoire et encadrés par le plasticien Laurent Delaire, a carte blanche pour produire pendant une heure et demie.. Un aperçu de ces ateliers vous est présenté dans le cadre de cet exposition.

PROGR

Du 01 au 30 octobre

EXPOSITION PHOTOS

1, Boulevard Winston Churchill, 63000 Clermont-Ferrand
Exposition photo du GEM sur le mois d'octobre. Accès libre.

Du 07 au 10 octobre (09h00-18h00)

STAND

PRÉVENTION DU SUICIDE AU SOMMET DE L'ÉLEVAGE

GRANDE HALLE D'AUVERGNE, 3, boulevard Danielle-Mitterrand, 63800, Cournon-d'Auvergne
Stand porté par le collectif local de prévention du suicide du Puy-de-Dôme, avec la participation des professionnels du Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, SOS Phoenix.

Entrée simple : 14 € / Entrée groupe : 7 € (à partir de 15 personnes) / Entrée gratuite pour les moins de 14 ans, les visiteurs internationaux et DOM-TOM (sur présentation d'une pièce d'identité) et les personnes handicapées (sur présentation d'une carte d'invalidité).

APRÈS MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL

PETITS ET GRANDS D'HIER ET D'AUJOURD HUI

Le service de santé prévention infantile de la Ville de Clermont-Ferrand propose un temps de partage entre séniors et élèves de l'école Edgard Quinet autour de recettes de cuisine, de jeux, de musique, de mode du temps d'avant et de maintenant...

Du 17 au 19 octobre (17h00 pour le 17 et 11h pour le 18 et 19)

FESTIVAL CINÉMA

FESTIVAL CINÉMA À LA FOLIE

La Jetée, 6 Pl. Michel de l'Hospital, 63000 Clermont-Ferrand

À l'initiative de la Fondation Erié, du Fema et du Fipadoc, un festival de cinéma itinérant sur la santé mentale aura lieu en octobre dans 8 villes, dont Clermont-Ferrand. Des projections gratuites de fictions et documentaires inviteront le public à changer de regard sur les troubles psychiques. Le cinéma, en touchant les émotions, peut éveiller les consciences et déclencher des prises de conscience. Le festival favorisera les échanges, brisera les tabous et mettra en lien les spectateurs avec les ressources locales. Six séances sont programées entre le vendredi 17 et le dimanche 20 octobre, accompagnées d'une échange avec des professionnels du territoire. Gratuites et ouvertes à tous.

ACTIVITÉS

Les accueils de loisirs de la Direction de la Jeunesse de la Ville de Clermont-Ferrand se mobilisent pour proposer aux enfants des activités autour de la santé mentale et du lien social. Activités créatives, jeu théatral sur les émotions, mercredi 8 octobre après-midi, ciné-débat mercredi 15 octobre après-midi.

PROGRAMME

ZAOUM

L'association Zaoum organise au Lieu-Dit, dans le cadre de sa résidence, une programmation riche tout au long des SISM !

Rendez-vous le **3 octobre 2025 à 18h** au Lieu-Dit pour **le vernissage** de l'exposition **potiron, citronon, rigolon** mettant en lumière les travaux des résidents de la Croix Marine Auvergne, des membres de l'association Zaoum et les artistes Jean-Pierre VERDIER, Vincent THOLOMÉ.

Exposition ouverte du **4 au 18 octobre** tous les jours de 14h à 18h (sauf dimanche).
>> Galerie du Lieu-Dit, Accès rue Baccot, Clermont Fd.
Ateliers son, arts plastiques, écriture auront lieu de 14h à 16h30 dans l'exposition.
Du 13 au 17 octobre Gratuits et Ouverts à tous.

09 & 10 & 14 & 16

Conférences, ateliers et discussions
>> Foyer du Lieu-Dit, rue Baccot
ENTRÉE LIBRE

PROGRAMME DES SOIRÉES

Jeudi 9 octobre / 19h30
Soirée Théâtre :
Le Cercle des Insensés
Bruno BOUSSAGOL, Collectif Parce qu'on est là
>> Galerie du Lieu-Dit, rue Baccot, Clermont Fd.
Participation libre

Vendredi 10 octobre / 20h
Concert : **CC Super** (guitare et voix) Spectacle : **Ex Abrupto !** par Sarah VIGIER
>> Foyer du Lieu-Dit, rue Baccot Clermont Fd.
Participation libre

Jeudi 16 octobre / 20h
Lecture performée musicale de Vincent THOLOMÉ, artiste écrivain belge.
>> Foyer du Lieu-Dit, rue Baccot, Clermont Fd.
Participation libre

Pour en savoir plus :
Contacter Zaoum, 38, rue du Port
zaoum.tribu@gmail.com
ou sur Facebook en scannant le QR code

TERRITOIRE DES
COMBRAILLES

07 MARDI

10h30-12h00

JEU KANDIRATON

Halle en bois, route de la poule d'eau, 63700 Saint-Eloy-les-Mines
Initiation au jeu Kandiraton crée par le Centre Médico Psychologique de Youx qui sera suivi d'un pique-nique tiré du sac. Les participants pourront s'ils le souhaitent faire la randonnée prévue le même jour au même endroit. Gratuit. Sur inscription au 07 80 60 68 57.

14h00

RANDONNÉE

BALADE ET GOURMANDISES

Halle en bois, route de la poule d'eau, 63700 Saint-Eloy-les-Mines
Rdv à 14h pour un départ à 14h30 pour une balade d'environ 1h30, suivi d'un goûter convivial. Gratuit. Sur inscription au 04 73 38 50 13 ou au 07 80 60 68 57

19h00

APÉRO PARENTS

LA SANTÉ MENTALE DES ADOS

63285 Pontgibaud
Donner des clés aux parents pour mieux comprendre les troubles psychiques qui peuvent affecter les jeunes. Sous forme d'atelier-conférence, cette rencontre permettra d'échanger entre parents et l'intervenante, d'avoir des outils, des ressources. Gratuit.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

09 JEUDI

19h00

CINÉ-DÉBAT

LOUP Y ES-TU ?

Salle la Passerelle, Pont de Menat, 63440 POUZOL

Des jeunes, des enfants et leurs parents viennent consulter, souffrance en bandoulière, sous le manteau ou sous la peau, c'est selon. Au centre médico-psycho-pédagogique, les soignants sont là pour les accompagner en thérapie. Par le jeu, le dialogue, le silence, en famille, en groupe ou individuellement, ils cheminent pour les aider à grandir. La nuit, dans les couloirs et la salle d'attente, entre rêve et cauchemar, un drôle de petit bonhomme s'anime et libère ses émotions. Il était une fois, derrière le symptôme, tapis dans l'ombre, des enfants, des adolescents et des parents qui avaient peur du loup... Loup y es-tu ?

10 VENDREDI

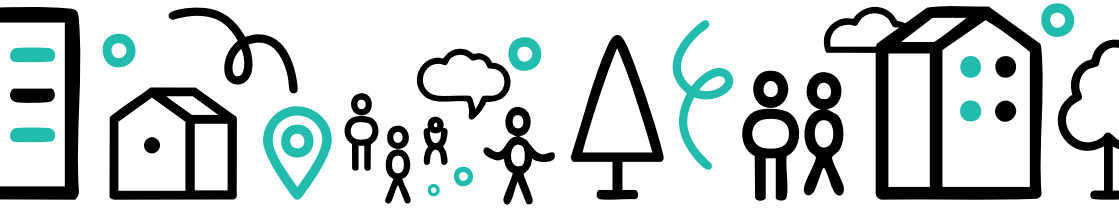
9h00-12h00 / 13h00-17h00

FORMATION

FORMATION FACILE A LIRE ET À COMPRENDRE (FALC)

63380 Pontaumur

Proposition d'une formation à destination des professionnels (tous professionnels qui peut être amené à être en contact avec du public) du territoire. Sur une journée, Gratuit. Sur inscription au 07 62 60 38 48. Lieu à déterminer selon les professionnels inscrits (15 maximum).



14 MARDI

JOURNÉE

ESCAPE GAME

PARLONS ADDICTIONS ET SANTÉ MENTALE

63700 Saint-Eloy-les-Mines

Proposition d'ateliers escape game + échanges par la CPAM et Addictions France au sein du collège Alexandre Varenne et du lycée Desaix à St Eloy les Mines. Le but étant de présenter la CJC, comment la solliciter, jeu autour de la santé mentale et sur les addictions en général. réservé aux jeunes des établissements scolaires.

Le 15 et 16 octobre (19h00)

ONE WOMAN SHOW

SPECTACLE ALZHEI'MERE SUR L'ACCOMPAGNEMENT DES JEUNES AIDANTS

La Lanterne, rue du Puits St Joseph, 63700 Saint-Eloy-les-Mines **(le 15)**
Salle des fêtes, Place du Foirail, 63380 Pontaumur **(le 16)**

Un sujet noir abordé avec un bel humour haut en couleurs ! A 18 ans, Sophie fait face à l'Alzheimer précoce de sa mère. Elle va dès lors chercher la magie et le grain de folie pour s'évader quitte à utilise son imagination extravagante pour accepter la maladie. Un hymne à la vie plutôt qu'une fatalité. Une évocation touchante de son propre vécu avec humour pétillant et quelques vocalises. Un spectacle que vous n'êtes pas prêts d'oublier ! + en parallèle, intervention de l'association La Pause Brindille au sein des collèges du territoire auprès des jeunes de 4ème/3ème.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

du 08 au 20 octobre 2025

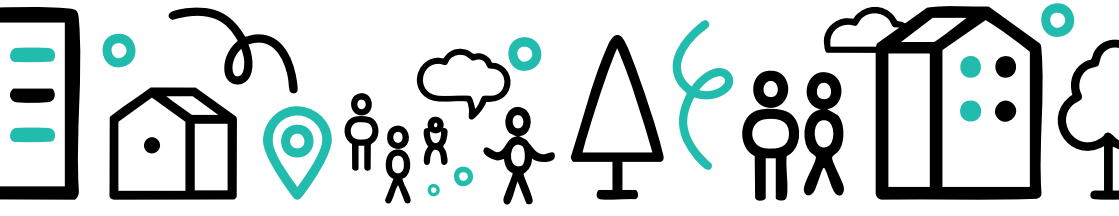
ENSEMBLE

VIVONS DES MOMENTS PARTAGÉS

Territoire du Pays de Saint-Eloy-Les-Mines

Ensemble est une occasion pour chacun de prendre soin de son prochain en se lançant la mission de partager un moment de qualité avec une personnes isolée : promenade, repas ou simple conversation autour d'un café. Personnes en situation d'isolement, toute personne volontaire. Sur inscription au 06 77 03 46 09 ou par mail à l'adresse suivante : developpementsocial@paysdesainteloy.fr

Pour en savoir plus, scannez le QRCode suivant.



TERRITOIRE DE

COURNON

3114 LE NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

CHU CLERMONT-FERRAND CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

SOS SUICIDE PHÉNIX

clermont auvergne métropole

LYCÉE RENÉ DESCARTES

COURNON d'Auvergne

CEM des dômes

PROGRAMME

08 MERCREDI

17h00-18h30

ATELIER

LE JARDIN DU DEDANS

Librairie du « Chien qui Louche », 1 place de la Fontaine, 63210 Rochefort-Montagne

Sous forme de kamishibaï (théâtre d'images), parler de santé mentale avec les enfants pour comprendre de manière ludique cette composante essentielle de leur santé.

Famille, dès 7 ans, entrée libre et gratuite.

Renseignements auprès du GEM de Cournon au 04 73 79 02 79

11 SAMEDI

10h30 -11h30

ATELIER

YOGA DU RIRE

Médiathèque Alain-Rey, 3 Pl. de l'Hôtel de ville, 63430 Pont-du-Château

Le yoga du rire est une suite originale d'exercices combinant le rire et les exercices de respiration qui apporte l'oxygène au corps et au cerveau entrainant ainsi plus d'énergie. Les exercices de rires permettent de libérer les hormones du bonheur. Un cocktail idéal pour améliorer sa santé physique et mentale ! Un atelier proposé par l'association Les EclAAAts, en lien avec les Semaines d'Information sur la Santé Mentale du 06 au 19 octobre 2025 autour du «lien social». Inscriptions directement à la médiathèque ou par téléphone au 04 43 76 27 62. Inscriptions ouvertes à partir du 19 août.

PROGRAMME

15 MERCREDI

16h00-17h00

ATELIER

PHILO'ENFANTS : LE JARDIN DE DEDANS

Médiathèque Jacques-Prévert, 63370 Lempdes

Un goûter philo pour enfants afin d'apprendre à se questionner sur le monde, développer sa pensée et écouter celle des autres. Un atelier pour échanger en toute bienveillance grâce au Jardin du dedans. La question philo du jour : La santé mentale, c'est quoi ? Sur réservation. Inscriptions directement à la médiathèque ou par téléphone au 04 43 76 27 62. Inscriptions ouvertes à partir du 19 août.

---

du 07 au 10 octobre 2025

SOMMET DE L'ÉLEVAGE

STAND SUR LA PREVENTION DU SUICIDE

GRANDE HALLE D'AUVERGNE - 3, boulevard Danielle Mitterrand, 63800 Cournon-d'Auvergne

Stand porté par le collectif local de prévention du suicide du Puy-de-Dôme, avec la participation des professionnels du Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, SOS Phoenix. Entrée simple : 14 € / Entrée groupe : 7 € (à partir de 15 personnes) / Entrée gratuite pour les moins de 14 ans, les visiteurs internationaux et DOM-TOM (sur présentation d'une pièce d'identité) et les personnes handicapées (sur présentation d'une carte d'invalidité).

TERRITOIRE D'
ISSOIRE

AFRET EDUCATION THÉRAPEUTIQUE
DAHLIR
Association Hospitalière SAINTE-MARIE
AGGLO PAYS D'ISSOIRE
unafam PUY-DE-DOME
CPTS SUD 63
CLIC ISSOIRE BASSIN MONTAGNE
CEM des Côtes
ISIS
La Licorne fabrique de territoire
Ville d'Issoire
CPTS Clermont + Communauté professionnelle territoriale de santé

PROGR

07 MARDI

20h00 - 22h00

CINÉ-DÉBAT

FILM « JE ÉTAIT UNE AUTRE »

La Licorne, 9 route de Brioude, 63340 Saint-Germain Lembron

Ce film a été pensé et construit en étroite collaboration avec un groupe de sept femmes ayant vécu des violences conjugales, sur le territoire du Puy-de-Dôme. Au-delà des récits personnels, « Je était une autre » explore en filigrane la reprise de pouvoir sur sa propre vie et l'impact d'une démarche artistique collective sur la reconstruction de soi.
Public à partir de 14 ans.
Inscription au 04 63 80 92 64.

08 MERCREDI

10h00 -18h00

FORUM

FORUM STANDS SISM

Halle aux grains, place de la Halle, 63500 Issoire

Stands des différents partenaires de l'API oeuvrant pour l'amélioration de la Santé Mentale et le lien social.

09 JEUDI

10h00 -11h00

ATELIER

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Maison des jeunes, chemin du Bout du monde, 63500 Issoire

Activité physique adaptée pour pour les personnes atteintes de maladies chroniques et plus de 60 ans. Sur inscription au 07 43 45 65 93. Gratuit.

09 JEUDI

10h00 -12h00

ATELIER

A LA DÉCOUVERTE DES PLANTES AROMATIQUES ET MÉDICINALES

CLIC Issoire, 11 rue Espagnon, 63500 Issoire

Dans le cadre du jardin participatif, un temps fort est proposé. L'occasion de jardiner ensemble, de partager des savoirs et de renforcer les liens intergénérationnels et la mixité sociale.
Gratuit.

11h00 -12h00

APÉRO PARTAGÉ

APÉRO SUR LE MICROBIOTE

Maison des jeunes, chemin du Bout du monde, 63500 Issoire

Dégustation apéritive cuisinée par Céline MERCIER, diététicienne. Inscription au 07 43 45 65 93. Gratuit.

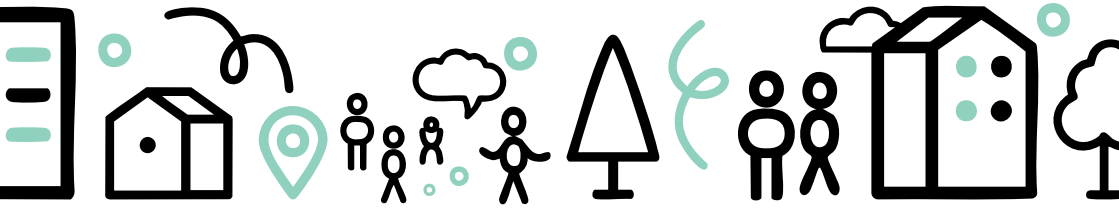
14h00 -17h00

PIÈCE DE THÉÂTRE CONFÉRENCE DÉBAT

LES FLEURS DU BIEN - CONFÉRENCE DÉBAT SUR L'ÂGISME

Le Strapotin, parvis Raoul Ollier, 63500 Issoire

Représentation d'une pièce de théâtre portant sur l'âgisme, écrite et interprétée par un groupe de retraités du territoire Issoire Bassin Montagne. La représentation est suivie d'une conférence débat sur cette thématique animée par le Dr ALMEIDA du Centre de Prévention Bien Veillir Agirc-Arrco Auvergne.
Gratuit. Dans la limite des places disponibles.



PROGR

11 SAMEDI

14h00 - 17h00

ESCAPE GAME

MYSTÈRE AU CAMPING

Foyer Jeunes Travailleurs La Passerelle, chemin du Bout du monde, 63500 Issoire

Pendant les 30 minutes d'enquête, les participants découvrent la vie de Noa, ses tracas et ses ressources.

Pour en savoir plus, scannez le QRCode suivant.

13 LUNDI

9h30 - 11h30

ATELIER

VIDE DRESSING SOLIDAIRE

Espace Vie Sociale, maison des associations, 20 rue du Palais, 63500 Issoire

Vide dressing grande taille et présence d'une socio esthéticienne... conseil en image. Animation par une diététicienne d'un stand de dégustation autour de l'alimentation plaisir. Gratuit.

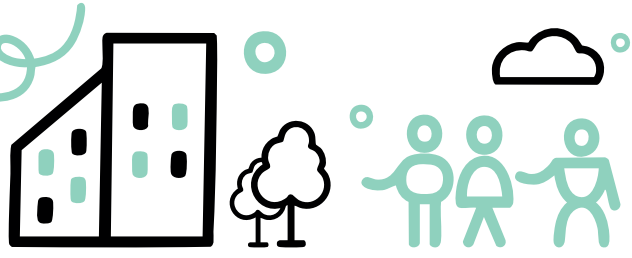
20h00

FILM DÉBAT

« ON ACHÈVE BIEN LES GROS »

Le Strapontin, parvis Raoul Ollier, 63500 Issoire

Ce documentaire entend dénoncer la discrimination méconnue qu'est la grossophobie. Grâce à l'histoire personnelle de Gabrielle et celles d'autres obèses, le film veut aussi tordre le cou aux idées reçues. Gratuit. Dans la limite des places disponibles.



14 MARDI

14h00 -16h00

ATELIER

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gymnase Fernand Counil, 15 chemin des Croizettes, 63500 Issoire

Activités Physiques Adaptées pour les personnes atteintes de pathologies chroniques. Inscriptions au 07 82 12 02 42 ou afret.issoire@gmail.com.
Gratuit.

18h00 -20h00

CINÉ-DISCUSSION

«LE SOLEIL DE TROP PRÈS»

Cinéma Le Modern, 2 place du Postillon, 63500 Issoire

Ce film nous fait partager un temps de la vie de Basile et de sa sœur Sarah, sa cadette. Leur lien est très fort, ils sont très proches et complices. La situation est lourde à porter pour Sarah, car, leurs parents étant décédés, elle se sent investie d'une mission aux côtés de son frère souffrant de schizophrénie. Par ailleurs, elle sait combien il peut être drôle, charmant, prévenant, aimant, quand il prend son traitement et qu'il est stabilisé. Projection suivie d'échanges avec le Dr PONTONNIER, Joël ELAMBERT, bénévole de l'UNAFAM, et un pair aidant. Gratuit.

PROGR

15 MERCREDI

11h00 - 12h00

ATELIER

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Plan d'eau du Mas, 63500 Issoire

Activités Physiques Adaptées pour les personnes en situation d'obésité. Gratuit. Inscriptions au 07 82 12 02 42 ou afret.issoire@gmail.com.

13h45 - 16h00

JEU

JOUONS ENSEMBLE

La Licorne, 9 route de Brioude, 63340 Saint-Germain Lembron

Un temps pour créer du lien autour du jeu. Pour toutes personnes adultes et personnes en situation de handicap psychique. Gratuit. Renseignements au 04 63 80 92 64.

16 JEUDI

10h00 -11h00

ATELIER

YOGA PILATES

Chemin du Bout du Monde, 63500 Issoire

Séance de yoga pilates pour les personnes en situation d'obésité. Gratuit.

Inscriptions au 07 43 45 65 93.

17 VENDREDI

10h15 - 11h30

ATELIER

DÉCOUVERTE DE L'ESCALADE

Gymnase Laura Fessel, bld Pasteur, 63500 Issoire

Découverte de l'activité sportive : escalade.

Inscriptions au 07 43 45 65 93.

Gratuit.

17 VENDREDI

11h00 - 17h00

PORTES OUVERTES INAUGURATION

INAUGURATION DU NOUVEAU LOCAL DU GEM D'ISSOIRE

5 avenue de la Gare, 63500 Issoire

Venez découvrir notre nouveau local au GEM d'Issoire ! Allez à la rencontre des adhérents qui vous expliqueront leur quotidien au sein du GEM. Vous aurez la possibilité d'acheter les créations réalisées.

14h00 - 16h00

ATELIER

QI GONG

Gymnase Fernand Counil, 15 chemin des Croizettes, 63500 Issoire

Activités Physiques Adaptées de Qi Gong pour personnes atteintes de maladies chroniques. Inscriptions au 07 82 12 02 42 ou afret.issoire@gmail.com.
Gratuit.

TERRITOIRE DE LIMAGNE

Les Ressources en Soi

CLS Contrat Local de Santé Plaine Limagne

CPTS VVA

Promotion Santé Auvergne Rhône-Alpes

PROGRAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

07 MARDI

13h00

ATELIER

«BOOST TES PENSÉES»

Maison de l'enfance et de la jeunesse, 8 bis route de Vichy, 63350 Maringues

Un temps de jeux et de réflexion pour apprendre à mieux gérer ses pensées et renforcer sa confiance en soi. Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.

18h30

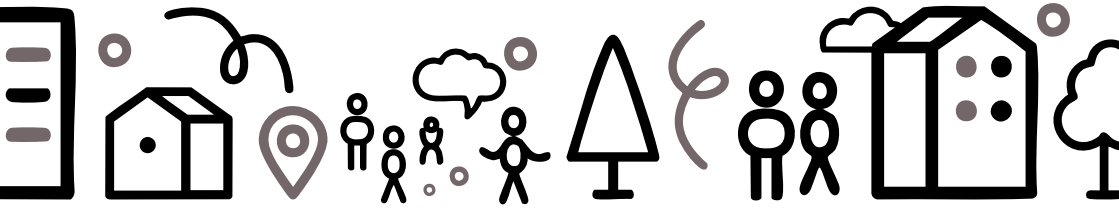
CONFÉRENCE PARENTALITÉ

CONFÉRENCE PARENTALITÉ ET GESTION DES ÉMOTIONS

Maison de l'enfance et de la jeunesse, 8 bis route de Vichy 63350 Maringues

Conférence la confiance et l'estime de soi du parent à travers la corégulation émotionnelle, mieux gérer ses émotions pour mieux gérer celles de son enfant. Sur inscription au 06 74 39 10 13. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.



08 MERCREDI

14h00-16h00

JEU TEMPS D'ACTIONS JEUNES

VOYAGE AU CŒUR DU COSMOS MENTAL

Maison Nord Limagne, 158 Grande rue, 63260 Aigueperse

Jeu pédagogique coopératif conçu pour favoriser la compréhension, la déstigmatisation et la discussion autour de la santé mentale. Les joueurs embarquent ensemble dans un voyage symbolique à travers un univers imaginaire – le « cosmos mental » – où ils explorent différentes thématiques liées aux émotions, au bien-être psychologique, aux troubles mentaux, aux ressources et aux mécanismes d'aide. Animatrice temps d'actions jeunes, pour les ados de 11 à 17 ans. Gratuit. Inscription obligatoire auprès du Pôle Ados : pole-ados@plainelimagne.fr / 07 87 47 51 35

11 SAMEDI

9h00-13h00

SENSIBILISATION ET INTERCONNAISSANCE

MOTRICITÉ LIBRE

LAEP. 5 place de la Mairie, 63310 Randan

Cette rencontre vise à réactualiser les connaissances sur le développement moteur du jeune enfant (jusqu'à la marche), à revoir les gestes de prévention et à savoir repérer les signes d'alerte précoces. Elle offre aussi un espace d'échange et de lien social pour les professionnels de la petite enfance, souvent en situation d'isolement. Psychomotricienne et kinésithérapeute, ouvert aux professionnels de la petite enfance, gratuit. Sur inscription au 06 74 39 10 13

Sur inscription, via le QRCode suivant.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

11 SAMEDI

9h00-13h00

SENSIBILISATION ET INTERCONNAISSANCE

PROJET NESTING : CRÉER UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR LES TOUTS PETITS

LAEP. 5 place de la Mairie, 63310 Randan

Connaissances théoriques, brainstorming, astuces et recettes éco. Sujet : air, alimentation, jouets, cosmétiques. Espace d'échange et de lien social pour les professionnels de la petite enfance, souvent en situation d'isolement. Animé par une sage-femme, ouvert aux professionnels de la petite enfance, Gratuit. Sur inscription au 06 74 39 10 13

14 MARDI

9h30

KAMISHIBAI

NICOLE, LA PETITE LUCIOLE

Médiathèque «Les Ducs de Bouillon», 36 Grand Rue, 63350 Maringues

Ce kamishibaï raconte l'histoire de Nicole, une petite luciole qui perd progressivement sa lumière. Inquiète, elle ne comprend pas ce qui lui arrive. Au fil de rencontres bienveillantes avec d'autres insectes, Nicole découvre qu'elle traverse une période difficile, mais qu'il existe des moyens de retrouver un peu de lumière, avec de l'aide et du soutien. Sur inscripiton au 04 73 68 64 04. Gratuit. A destination des assistants maternelles.

Sur inscription, via le QRCode suivant.

15 MERCREDI

11h00

KAMISHIBAI

NICOLE, LA PETITE LUCIOLE

Médiathèque «Les Ducs de Bouillon», 36 Grand Rue, 63350 Maringues

Ce kamishibaï raconte l'histoire de Nicole, une petite luciole qui perd progressivement sa lumière. Inquiète, elle ne comprend pas ce qui lui arrive. Au fil de rencontres bienveillantes avec d'autres insectes, Nicole découvre qu'elle traverse une période difficile, mais qu'il existe des moyens de retrouver un peu de lumière, avec de l'aide et du soutien. Sans inscripiton. Gratuit. Pour plus d'informations : 04 73 68 64 04

14h00-16h00

JEU TEMPS D'ACTIONS JEUNES

«MON MOOD, MES FEELINGS»

Maison Nord Limagne, 158 Grande Rue, 63260 Aigueperse

Jeu pédagogique coopératif conçu pour favoriser la compréhension, la déstigmatisation et la discussion autour de la santé mentale. Animatrice temps d'actions jeunes, sur inscription ados de 11 à 17 ans au 07 87 47 51 35. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.

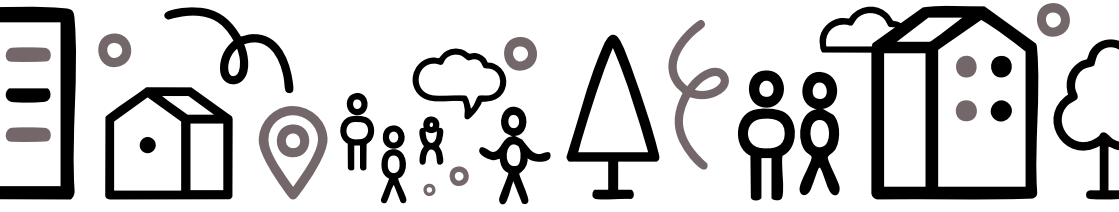
Du 6 au 18 octobre

PRÉSENTATION THÉMATIQUE

ESPRITS EN LECTURE : UNE EXPLORATION DE LA SANTÉ MENTALE

Médiathéque de Maringues et Aigueperse

Les médiathèques « Les Sources » à Aigueperse et « Les Ducs de Bouillon » à Maringues vous invitent à découvrir la présentation thématique d'ouvrages « Esprits en lecture : une exploration de la santé mentale ».
Profitez-en pour emprunter des livres consacrés à ce sujet.
Ouvert à tous ! Voir horaires d'ouverture sur le site :
www.plainelimagne.com



TERRITOIRE DE RIOM

PROGRAMME

07 MARDI

12h00-13h15

SIESTE SONORE

Médiathèque des Jardins de la Culture, 2 Ter Fbg de la Bade, 63200 Riom

Dans un espace cocooning et intime, propice à la détente, l'école de musique de Riom, avec ses musiciens Anne-Laure Barbarin, Isabelle Vignaud, Sandrine Criscolo et Yannick Chambre, vous propose une petite parenthèse musicale, une sieste sonore, véritable invitation à la détente, à la rêverie et au voyage intérieur.
Sur inscription au 04 73 64 63 00 à partir du 15 septembre. Entrée gratuite, tout public.

08 MERCREDI

15h00-18h00

ATELIERS DE SENSIBILISATION

DES IDÉES REÇUES AUX IDÉES PARTAGÉES : PARLONS SANTÉ MENTALE AUTREMENT

Esplanade des jardins de la culture, 2 Ter Faubourg de la Bade , 63200 Riom

Aller à la rencontre du grand public pour susciter des échanges autour du bien être et de la santé mentale et contribuer ainsi à la destigmatisation des troubles psychiques, à la levée des tabous et à la lutte contre les idées reçues. Vous trouverez des séances d'auto-massage, des jeux, des quizz, des ateliers lectures, du spectacle vivant, un photolangage, une chasse au trésor, une bibliothèque vivante...Sur place des professionnels et des bénévoles à votre écoute et de l'information générale. Entrée libre, tout public, gratuit. Informations au CCAS de Riom au 04 73 33 49 00

09 JEUDI

18h00-21h00

OPEN BAR ET PROJECTION D'UN FILM

JOUONS, ÉCOUTONS, REGARDONS...POUR MIEUX COMPRENDRE LA SANTÉ MENTALE

Salle Dumoulin, Mail Dumoulin, 63200 RIOM

Autour d'une boisson, venez profiter d'animations sur la thématique de la santé mentale: petits jeux, quizz, vidéos, exposition... avant d'assister à la projection du film «Une drôle d'histoire» de Ryan Fleck et Anna Boden. Un ado dépressif est hospitalisé en psychiatrie et fait d'étonnantes rencontres. Une comédie parfaite où « Tout ce qui vous passe par la tête n'est peut-être pas si fou». Sur inscription auprès du CCAS de Riom au 04 73 33 49 00 gratuit, tout public

18 SAMEDI

10h00-12h00

ATELIERS DE SENSIBILISATION

DES IDÉES REÇUES AUX IDÉES PARTAGÉES : PARLONS SANTÉ MENTALE AUTREMENT

Coin des Taules, rue de l'Horloge 63200 Riom

Aller à la rencontre du grand public pour susciter des échanges autour du bien être et de la santé mentale et contribuer ainsi à la destigmatisation des troubles psychiques, à la levée des tabous et à la lutte contre les idées reçues. Vous trouverez des séances d'auto-massage, des jeux, des quizz, des ateliers lectures, du spectacle vivant, un photolangage, une chasse au trésor, une bibliothèque vivante...Sur place des professionnels et des bénévoles à votre écoute et de l'information générale. Entrée libre, tout public, gratuit. Informations au CCAS de Riom au 04 73 33 49 00

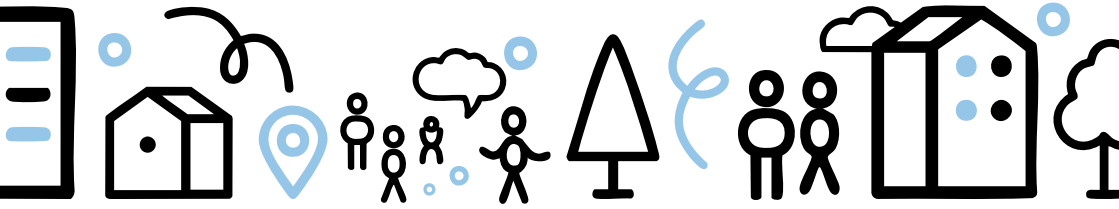
18 SAMEDI

11h00 -13h00

RENCONTRE BIBLIOTHEQUE VIVANTE

GEM de Riom, 18 rue de l'Horloge 63200 Riom

L'équipe JUST ! (Je dis Unis contre la STigmatisation) vous propose de rencontrer des livres vivants qui vont livrer un témoignage pour interroger votre regard, vos ressentis sur la santé mentale. Gratuit. A partir de 16 ans.



TERRITOIRE DE

THIERS

PROGRAMME

07 MARDI

9h00-12h30 et 14h00-17h00

PORTES OUVERTES ET ATELIER

JOURNÉE PORTES OUVERTES DU POINT RELAIS DE L'ASSOCIATION PROMOTION SANTÉ À THIERS

Dans les locaux de la médiation santé rue St Exupéry

Atelier de 9h00 à 12h30 : « agir pour la santé mentale des jeunes : des outils pour passer à l'action »

- Comprendre les notions clés liées à la santé mentale des jeunes.
- Tester des supports pédagogiques variés.
- Découvrir des approches pour favoriser l'expression et le dialogue.
- Identifier des ressources pour nourrir ses pratiques professionnelles.

Portes ouvertes de 14h00 à 17h00.

13h30

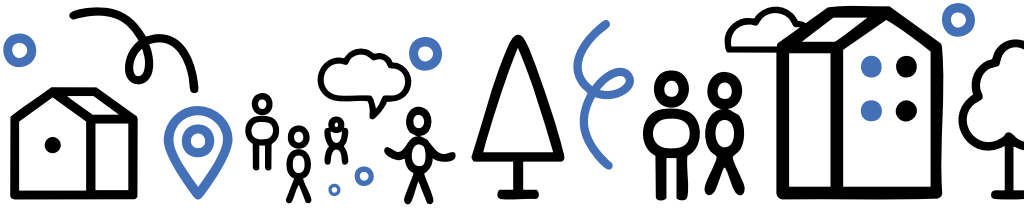
ATELIER

«CUISINE TA SANTÉ»

Mission locale, 20 rue des Drs Dumas, 63300 Thiers

Un atelier cuisine dédié à la réalisation de pâtisseries destinées à être partagées lors de l'évènement théâtre de la médiathèque de Thiers le 8 octobre . L'occasion de mettre la santé mentale au coeur du plaisir culinaire. Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.



08 MERCREDI

10h00

ATELIER

«CUISINE INTERGÉNÉRATIONNELLE»

Résidence autonomie Michel Charasse, 3 rue Pasteur, 63290 Puy-Guillaume

Un moment de partage et d'échanges entre générations autour de la préparation d'une temps convivial. Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.

10h30-11h00

LECTURES

« LES RACONTINES DE L'AMITIÉ »

Médiathèque de Thiers, Place Antonin Chastel, 63300 Thiers

Histoires, comptines et jeux de doigts autour de l'amitié et l'écoute. Gratuit. 0-3 ans.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

08 MERCREDI

15h30-17h30

THÉÂTRE

«SOS (SI ON S'ÉCOUTAIT)»

Médiathèque de Thiers, Place Antonin Chastel, 63300 Thiers

Par « Les Filles de Gala » - Fatou Dicko et Eva Murin. L'écoute téléphonique anonyme, bienveillante et inconditionnelle peut aider, accompagner, apaiser, soulager et réparer des êtres en détresse. Nous suivons les destins croisés de plusieurs personnages, à travers quatre histoires inspirées de témoignages et de documentaires. La pièce sera suivie d'un temps d'échange avec les comédiennes, d'une présentation du Prix « Mots et solidarité » avec les bibliothécaires et l'association Passeurs de mots puis d'un goûter offert par la Mission locale de Thiers. Gratuit.

09 JEUDI

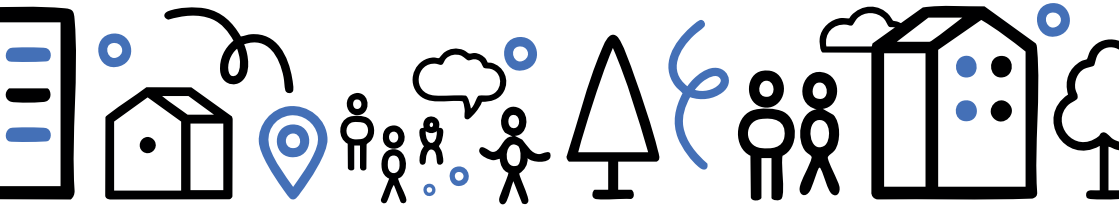
18h30-20h30

DÉBAT EN MOUVEMENT

«CES LIENS QUI NOUS LIBÈRENT»

Atrium, 25 avenue de Cizolles, 63300 Thiers

Proposé par l'association EPE63 et animé par Pierre Dumont, psychologue. Un temps d'échange original et participatif, pour questionner nos représentations et déconstruire les idées reçues sur la santé mentale. «En mouvement et en dialogue, explorons ensemble la force des liens qui nous soutiennent et nous libèrent. ». Gratuit.



PROGR

10 VENDREDI

20h30

CAFÉ DISCUSSION

«ET SI PRENDRE SOIN DE CEUX QUI ENTOURENT, C'ÉTAIT DÉJÀ PRENDRE SOIN»

Café le Vol du Bourdon, 30 rue Conchette, 63300 Thiers

Temps d'échange libre avec la présence de l'UNAFAM et de EPE 63. Gratuit.

14 MARDI

10h00

ATELIER

EMOTIONS EN VRAC, ORGANISONS LA TÊTE !

L'Orangerie,13 rue du Moutier, 63300 Thiers

Cet atelier propose un moment de découverte et de partage autour des émotions, ouvert à tous les publics, sans distinction d'âge ou d'expérience. À travers des activités simples et interac-tives (jeux, échanges, mises en situation), les participant(es) sont invité(es) à reconnaître leurs émotions, mieux les comprendre et apprendre à les exprimer pour renforcer la confiance en soi et favoriser des relations plus harmonieuses avec les autres. Gratuit.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

14 MARDI

13h30

ATELIER

«BOOST TES PENSÉES»

Médiathèque Intercommunale ,rue du Dr Grimaud, 63190 Lezoux

Un temps de jeux et de réflexion pour apprendre à mieux gérer ses pensées et renforcer sa confiance en soi. Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.

13h30

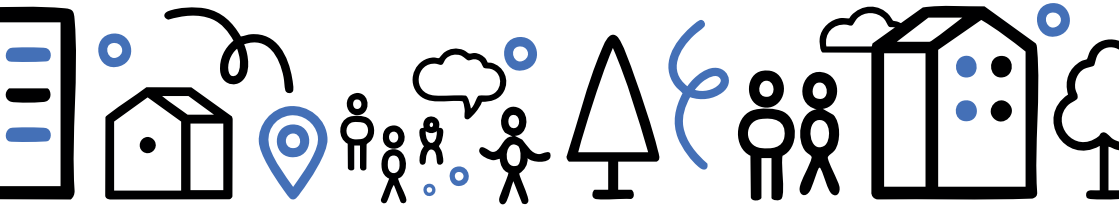
ATELIER

«CULTIVE TA SANTÉ MENTALE»

Mission locale, 20 rue des Drs Dumas, 63300 Thiers

Un atelier accessible à tous animé par Vincent, psychologue de la mission locale, pour échanger sur la santé mentale, démystifier certaines idées reçues et renforcer l'estime de soi. Ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire. Gratuit.

Sur inscription, via le QRCode suivant.



14 MARDI

14h00-16h30

CHASSE AU TRÉSOR

«LA CHASSE AUX LIENS PERDUS»

EHPAD Les Papillons d'Or, avenue de Thiers, 63120 Courpière

Rencontres intergénérationnelles. «Prêts à relever le défi ? Plonge dans une aventure unique où les générations s'unissent pour résoudre des énigmes, partager des rires... et découvrir un trésor inattendu !». Séniors, jeunes. 40 participants maximum. Sur inscription au CCAS de Courpière 04 73 53 01 21
Gratuit.

15 MERCREDI

14h00-17h00

ATELIER

«DES MAUX EN IMAGES»

Médiathèque intercommunale, rue du dr Grimaud, 63190 Lezoux

À travers cet atelier, Sow Ay propose une exploration introspective par le dessin, en partant d'émotions fortes ou de souvenirs marquants : angoisse, malaise, solitude... Son approche artistique s'ancre dans ces instants de trouble pour en faire émerger une création visuelle, souvent sombre, parfois silencieuse, toujours sincère. Il présentera un aperçu de son travail – BD et illustrations – via un portfolio commenté et une courte démonstration de son processus de création. Les participant·es seront invité·es à exprimer à leur tour un moment personnel à travers le dessin, avec son accompagnement. Pour celles et ceux qui hésiteraient à se lancer, il mettra à disposition des planches muettes de mes BD, montrant des personnages fatigués ou perdus, que chacun·e pourra s'approprier et compléter à sa manière. Aucun niveau technique requis : ici, le trait prime sur la justesse, et l'émotion sur la performance. Adolescents, adultes.Sur inscription auprès de la médiathèque de Lezoux 04 73 78 11 07
Gratuit.

RAMME

Semaines d'information sur la santé mentale

15 MERCREDI

À partir de 9h30

BALADE DÉCOUVERTE

«SENTIEZ-VOUS BIEN !»

Départ à la médiathèque de Thiers, Place Antonin Chastel, 63300 Thiers

Balade découverte à pied des lieux de sociabilité à Thiers. Attention des escaliers sont sur le parcours.

9h30 : accueil café à la médiathèque place Antonin Chastel à Thiers.

9h45 : activité ludique autour de la micro-folie.

10h30 : départ

10h45 : accueil au musée de la coutellerie 23 rue de la Coutellerie

11h00: activité : Visite Atelier : « le fil de l'âme ». Découverte ludique et interactive de la fabrication d'un couteau dans les ateliers du musée- Rencontre et échanges avec les couteliers.

11h30 : départ

11h45 : accueil au Centre d'Art Contemporain Le Creux de l'Enfer 85 avenue Joseph Claussat Thiers

12h00: Activité : visite « Ligne de vie ». Profitez d'une visite en compagnie d'une médiatrice pour découvrir l'exposition IN VIVO, célébrant les mémoires vives du centre d'art.

Au cours d'une déambulation poétique à la rencontre d'œuvres et d'artistes d'horizons différents, explorons ensemble les liens et les énergies qui animent ces lieux.

12h30 : départ

12h45 : pique-nique tiré du sac dans le parc ou en repli dans la serre de l'Orangerie 13 rue du Moutier Thiers

14h00 : raconte tes liens (Atelier d'écriture, de dessin ou d'oralité sur le lien, consistant à raconter une histoire avec des images ou des mots)

14h30 : des lectures à voix haute, présentation d'EPE63, quizz sur la santé mentale, échanges

15h30 : départ

15h45 : accueil Atrium 25 avenue de Cizolles Thiers

16h00 : activité loisir créatif : création d'un porte-clefs en plastique fou

17h00: clôture, bilan de la journée et goûter

Au départ 2 livrets sont remis aux participants :

- un avec le parcours et les informations sur les lieux à découvrir, un jeu sur le patrimoine avec la participation du service des archives de la ville, des informations pratiques avec les lieux à Thiers où l'on peut trouver du lien social,
- un autre sur les lieux ressources en santé mentale.

A partir de 8 ans. Possibilité de faire le circuit en entier ou en partie en se rendant sur les lieux directement. Sur inscription: 06 84 32 73 80

PROGR

15 MERCREDI

14h30

ACTIVITÉ PHYSIQUE

INITIATION AU RUGBY

Stade de rugby, 63190 Lezoux

Ateliers, jeux, rugby à 5 ...Gratuit. Sur inscription auprès du CCAS de Lezoux 04 73 73 01 00.

15h00-15h30

ATELIER

«PARLER DE SOI AUTREMENT»

L'Orangerie, 13 rue du Moutier, 63300 Thiers

« Et si on prenait 30 minutes pour parler santé mentale autrement ? Un temps simple et convivial proposé par l'atelier EPE63 pour créer du lien, tout en prenant soin de soi ». Gratuit.

16 JEUDI

10h30

BALADE DÉCOUVERTE

« OMBRE ET LUMIÈRE » : PEINTURE ET LIEN SOCIAL»

Départ à la Maison des Familles et du Lien, rue du 8 mai, 63300 Thiers

Dans le cadre de l'exposition urbaine «Thiers Ville Haute en Couleurs» des bannières, peintes par des artistes locaux, de toute la France voire d'autres pays, sont affichées dans la ville. Le CCAS de Thiers vous propose une balade/visite des bannières du centre-ville en présence d'un groupe de 8 femmes qui en ont réalisé une. Echanges autour de la santé mentale et du lien social avec le CCAS de Thiers et EPE 63. Gratuit.

17 VENDREDI

20h30

CINÉ DISCUSSION

PROJECTION DU FILM « LE SOLEIL DE TROP PRÈS» DE BRIEUC CARNAILLE

Cinéma le Monaco,17 rue Conchette, 63300 Thiers

Ce film nous fait partager un temps de la vie de Basile et de sa sœur Sarah, sa cadette. Leur lien est très fort, ils sont très proches et complices. La situation est lourde à porter pour Sarah, car, leurs parents étant décédés, elle se sent investie d'une mission aux côtés de son frère souffrant de schizophrénie. Par ailleurs, elle sait combien il peut être drôle, charmant, prévenant, aimant, quand il prend son traitement et qu'il est stabilisé. Présence pour le débat :

- de l'UNAFAM – Etienne GRASSE bénévole
- de soignants du pôle de santé mentale du CH de Thiers : Nathalie HAMERY psychologue CMPEA, Dr Marlène GRAND RAVEL – psychiatre, Marie-Cécile BASCOULERGUE – assistante sociale.

Entrée payante : 5,70€

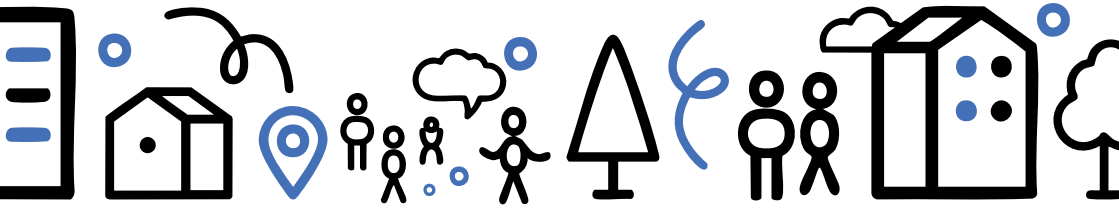
Du 6 au 19 octobre

EXPOSITION

MAINS TENONS LES LIENS

L'Orangerie,13 rue du Moutier, 63300 Thiers

Farandole de photos de groupes (habitants, professionnels ...) qui se donnent la main.



REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des partenaires qui ont contribué à l'élaboration de cette programmation à l'occasion de la 36ème édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

POUR EN SAVOIR PLUS