

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism



du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du


MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS

PROGRAMME
DÉPARTEMENT
AVEYRON

« POUR NOTRE SANTE MENTALE, REPARONS LE LIEN SOCIAL »



Du 6 au 19 octobre 2025 aura lieu la 36^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale pendant laquelle des événements (ciné-débat, escape-game, karaoké, etc.) seront organisés partout en France métropolitaine et ultramarine.

Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles. 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.

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être »(1). Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations »(2), et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression(3). Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière(4). Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il y n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde.

A tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupe. Les personnes faisant l'objet de discriminations, que cela soit basé sur leur identité de genre, leur origine ethnique, ou encore leur handicap ou leur trouble psychique, sont amenées à vivre des exclusions sociales : les préjugés et les stéréotypes créant une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives.

Les actions de santé communautaire, créées par et pour les personnes, sont essentielles à la promotion du lien social(5). C'est également le cas des projets de pair-aidance(6). Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories(7) :

- Ecouter : espaces et numéros dédiés ;
- Rassembler : cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées ;
- Rejoindre : aller-vers, porte à porte, veille de proximité, maraudes ;
- Soutenir : aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux ;
- Faire participer : engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté.

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi.

Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise.

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



**DANS TOUT
L'AVEYRON**

DU 6 AU
19 OCTOBRE

Aveyron

Campagne de communication

En parallèle des initiatives locales présentées dans ce programme, depuis trois ans, une action fil rouge est menée à l'échelle du département.

Le groupe de travail, piloté par la coordonnatrice du projet territorial de santé mentale (PTSM) et la responsable de la communication des établissements Sainte-Marie Aveyron, se compose des collectivités porteuses d'un contrat local de santé (CLS), des communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS), du centre hospitalier de Millau, des PEP12, de l'Udaf et de Promotion Santé Occitanie.

Cette année, la campagne de communication repose sur des dessins de l'artiste Maud Hopsie qui illustrent différentes manières d'entretenir le lien social.

Durant la quinzaine des SISM, ces dessins vont être déployés sur différents supports : cartes postales, sites internet, réseaux sociaux, affichage urbain, presse écrite, etc. afin d'encourager tous les Aveyronnais à tisser des liens.

Retrouvez des
ressources sur la
santé mentale en
flashant ce QR Code





**GRAND
RODEZ**



LUNDI
6 OCTOBRE

20h15-23h

Conférence gesticulée

“To be or not to bipolaire”, conférence gesticulée animée par Élodie.

Témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire qui ose dire ses difficultés et parle de l'enfermement. Dans un parcours épuisant, comment trouver sa place et être actrice/acteur de sa vie et de sa santé ?

Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société dont tout concourt à l'émergence des déséquilibres humains.

Mairie de Baraqueville
Salle Jacques Boubal
116 place René Cassin
12 160 BARAQUEVILLE
Gratuit
Tout public

Contact : Unafam
Christine Couffignal
07 77 38 96 00
12@unafam.org

MERCREDI
8 OCTOBRE

10h-16h

Portes ouvertes

Rencontre avec l'équipe du Service d'accompagnement médico-social pour adultes en situation de handicap psychique (SAMSAH psychique). Ce service s'appuie sur un groupement de coopération sociale et médico-sociale (GCSMS) entre le centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez et la Fondation Opteo.

Spécialisé dans l'accompagnement des personnes présentant des besoins pour la prise en soin psychique et psychologique, les accompagnateurs proposent aussi leur soutien dans tous les domaines de la vie quotidienne.

SAMSAH psychique
1 rue du Gaz
12 000 RODEZ
Gratuit
Tout public

Contact : Samsah psychique
05 65 42 00 75



M E R C R E D I
8 O C T O B R E

14h-16h

Atelier de création

Les artistes Florian Melloul et Kemetic Blue proposent un atelier de création à destination des jeunes en lien avec l'exposition "MYTHOLOGIE+ARCHEOLOGIE IMAGINARE" présentée à la Galerie Les Capucines du 11 septembre au 30 octobre 2025.

Guidé par les artistes, chaque participant sera amené à créer une production qui viendra enrichir l'exposition.

MJC Onet-le-Château

Galerie Les Capucines

26 boulevard des Capucines

12 850 ONET-LE-CHÂTEAU

Gratuit

Jeunes de 10 à 17 ans

Sur inscription

Contact : MJC Onet-le-Château

05 65 77 16 00

mjc@onet-le-chateau.fr

M E R C R E D I
8 O C T O B R E

18h30

Conférence "Art, psychiatrie et politique"

"Art, psychiatrie et politique : la naissance de la psychothérapie institutionnelle à l'hôpital psychiatrique de Saint-Alban-sur-Limagnole."

Entre 1940 et 1972, l'hôpital psychiatrique de Saint-Alban est devenu un lieu d'expérimentation unique où se sont mêlés art, psychiatrie et engagement politique, donnant naissance à la psychothérapie institutionnelle.

Cette approche novatrice, nourrie par les pratiques artistiques des patients et influencée par des courants comme le surréalisme, a profondément transformé la vision de la psychiatrie en France et au-delà.

Musée Soulages

Jardin du Foirail

Avenue Victor Hugo

12 000 RODEZ

Gratuit

Tout public

Contact : Association ProDiGes

prodiges.culture@gmail.com



J E U D I
9 O C T O B R E

20h30

Spectacle "Le Maudit Blues"

Avec "Le Maudit Blues", les Squatteurs du Blues (groupe composé de soignants et de patients issus de la filière de soins institutionnels et de réhabilitation du centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez) proposent une œuvre musicale et poétique qui explore l'expérience du trouble psychique à travers la musique et la parole.

MJC de Rodez

1 rue Saint Cyrice

12 000 RODEZ

Gratuit

Tout public

Contact : Association ProDiGes
prodiges.culture@gmail.com

J E U D I
9 O C T O B R E

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

12 850 ONET-LE-CHÂTEAU

Gratuit

Tout public

Contact : GEM Métamorphose
06 72 38 43 04



M E R C R E D I
1 5 O C T O B R E

18h30-20h

Conférence : "Parlons santé :
la santé mentale des jeunes"

Le centre hospitalier de Rodez propose une conférence sur la santé mentale des jeunes. Adolescence fragile, signes de mal-être psychique, conduites addictives : comment repérer ces difficultés et mieux accompagner les jeunes ? Autant de questions qui seront abordées par le Dr Caurier, pédiatre, le Dr Chatagner, pédopsychiatre, et le Dr Beitz, addictologue, tous trois exerçant au CH de Rodez.

MJC Onet-le-Château
Galerie Les Capucines
26 boulevard des Capucines
12 850 ONET-LE-CHÂTEAU

Gratuit

Tout public

Contact : Service communication
du centre hospitalier de Rodez
06 24 86 42 43
communication@ght-rouergue.fr

M E R C R E D I
1 5 O C T O B R E

20h30-22h30

Conférence : "Santé mentale
des jeunes sportifs : repérer
pour mieux agir"

À travers des témoignages et des tables rondes d'experts, l'objectif est de mieux comprendre les signes de souffrance psychique chez les jeunes sportifs et d'identifier les leviers d'action concrets.

Hôtel d'agglomération

17 Rue Aristide Briand

12 000 RODEZ

Gratuit

Pour les présidents de clubs sportifs,
éducateurs sportifs, entraîneurs,
coachs sportifs et professeurs de
toutes disciplines sportives.

Contact : Marlène Salles-Lacan,
coordinatrice du Conseil local
de santé mentale de Rodez
Agglomération - 07 86 17 78 77



J E U D I
1 6 O C T O B R E

20h-22h

Table ronde "Prendre soin de ceux qui nous soignent "

En tant que ressource auprès des professionnels de santé libéraux, la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) Centre-Aveyron a pour mission de leur être en appui.

C'est dans ce contexte que la CPTS s'associe aux SISM pour organiser une soirée qui leur est dédiée. Cette table ronde, avec la participation du Dr Pierre Kivits, psychiatre au centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez, permettra d'échanger et de débattre autour de la dynamique de la santé des soignants.

Salle de réunion du DAC12
42 rue Théodore Mathieu
Parc d'activités de la Gineste
12 000 RODEZ

Gratuit

Pour les professionnels de santé
Sur inscription

Contact : Laetitia Garric, coordinatrice
à la CPTS Centre-Aveyron
07 49 74 95 08
cptscentreaveyron@gmail.com

V E N D R E D I
1 7 O C T O B R E

18h-20h

Stand

Quelques jours après la journée mondiale de la santé mentale, célébrée le 10 octobre, le Rodez Aveyron Football met à l'honneur l'Unafam lors du match qui l'oppose à Reims.

L'association tient un stand d'information sur le parvis entre les deux entrées du stade.

Stade Paul-Lignon

4 rue Vieussens

12 000 RODEZ

Gratuit

Tout public

Contact :

Unafam

Christine Couffignal

07 77 38 96 00

12@unafam.org



**NORD-
AVEYRON**



M A R D I
7 O C T O B R E

9h30-12h 13h30-16h
Animation et échanges
avec les familles

Discussion avec les familles (parents et enfants de 0 à 6 ans) avec le support jeu de cartes. "La meilleure application pour votre enfant, C'EST VOUS !" Découvrez pourquoi les interactions parents-enfants sont fondamentales dans le développement de votre enfant. Comment limiter les écrans au profit des temps d'échanges en famille avec les jeunes enfants ? Repartez avec des astuces et des conseils.

Protection maternelle et infantile (PMI) - Maison de santé
10 rue des grillons
12 340 BOZOULS
Gratuit
Parents et enfants de 0 à 6 ans

Contact : Service PMI d'Espalion
05 65 73 04 00
sandrine.seguin@aveyron.fr
marie-julie.falguiere@aveyron.fr
isabelle.torres@aveyron.fr

M A R D I
7 O C T O B R E

20h15-23h
Conférence débat

"To be or not to bipolaire", conférence gesticulée animée par Élodie.

Témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire qui ose dire ses difficultés et parle de l'enfermement. Dans un parcours épuisant, comment trouver sa place et être actrice/acteur de sa vie et de sa santé ?

Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société dont tout concourt à l'émergence des déséquilibres humains.

Salle de l'ancienne gare
Plateau de la Gare
12 500 ESPALION
Gratuit
Tout public

Contact : Unafam
Christine Couffignal
07 77 38 96 00
12@unafam.org



D U 6 A U
2 4 O C T O B R E

Des bouteilles "Un message, une attention, une émotion"

L'activité consiste à recevoir une bouteille et à la transmettre à la personne de son choix avec un message ou une attention.

À l'intérieur de la bouteille, chaque personne pourra consulter les règles du jeu, la roue des émotions et compléter le parchemin pour retracer le parcours d'une bouteille grâce au lien social et les émotions ressenties.

Le lancement de l'activité par un ensemble d'acteurs partenaires se fera le 6 octobre à 14h.

Dans tous les bassins de vie
de la communauté de communes

Aubrac Carladez Viadène

Gratuit

Tout public

Contact : Nadège Jambin,
coordinatrice du contrat local
de santé Aubrac Carladez Viadène
07 56 42 99 32
n.jambin@ccacv.fr

D U 8 A U
2 2 N O V E M B R E

Exposition

Exposition du parcours des bouteilles. Panneau d'information sur "Les émotions relationnelles et sociales".

Temps fort samedi 8 novembre.

Exposition commentée par une psychologue :

- à 10h30 à la médiathèque de Saint-Amans-des-Côts
- à 14h30 à la médiathèque de Mur-de-Barrez

Jeux coopératifs animés par l'association Envies - Enjeux12 :

- de 10h à 12h à la médiathèque d'Argences-en-Aubrac
- de 14h à 16h à la médiathèque de Laguiole

Médiathèques du territoire ACV

Gratuit

Tout public

Contacts :

- Nadège Jambin, coordinatrice du contrat local de santé Aubrac Carladez Viadène 07 56 42 99 32
- Victorien Trepp, coordinateur MSP-CPTS Nord-Aveyron 07 89 00 63 76
vtreppcoordination@gmail.com



DECAZEVILLE



J E U D I
9 O C T O B R E

20h

Ciné débat

Projection du film *Les Intranquilles* de Joachim Lafosse avec Leïla Bekhti et Damien Bonnard.

Le bonheur d'une famille se délite sous l'effet de la bipolarité du père. Un film intense, inspiré par les souvenirs d'enfance du cinéaste.

Projection suivie d'un débat animé par Dr Valérie Sabran, médecin psychiatre au centre hospitalier Sainte-Marie, en présence de membres de l'Unafam. Ce sera l'occasion d'évoquer les pathologies psychiatriques et leur retentissement sur l'entourage, ainsi que la question du lien social, thème des SISM 2025, du point de vue des malades et de leurs proches.

Cinéma La Strada

Avenue du 10 août

12 300 DECAZEVILLE

4€ la séance

Tout public

Contact : Hélène Cette,
coordinatrice du contrat local
de santé de Decazeville Communauté
- 06 70 51 91 49

V E N D R E D I
10 O C T O B R E

9h30-12h 14h-16h30

Atelier

Atelier "Bien accueillir notre public : savoir l'écouter et gérer les accueils difficiles".

Atelier d'échange autour de l'accueil en général pour partager son expérience et pour acquérir quelques techniques.

Médiathèque du Bassin

200 place Wilson

12 300 DECAZEVILLE

Gratuit

Pour les professionnels et bénévoles
ayant un rôle d'accueil

Sur inscription

Contact : Hélène Cette,
coordinatrice du contrat local
de santé de Decazeville Communauté
- 06 70 51 91 49



M E R C R E D I
1 5 O C T O B R E

9h30-11h30

Atelier

Thématique "Mais que se passe-t-il dans ma petite tête ?"

Objectif : sensibiliser les familles autour des émotions de leurs enfants pour mieux les comprendre, mieux y répondre et ainsi accompagner les enfants dans leur développement.

Les parents y trouvent un espace d'échange pour partager leurs expériences avec d'autres familles et des professionnels.

Animé par une infirmière puéricultrice de la Protection maternelle et infantile (PMI) et le référent famille du centre social.

Centre social

4 place Cabrol

12 300 DECAZEVILLE

Gratuit

Pour les parents

Contact : Centre social de Decazeville

05 65 47 96 73

V E N D R E D I
1 7 O C T O B R E

9h30-11h30

Atelier

Thématique "Mais que se passe-t-il dans ma petite tête ?"

Objectif : sensibiliser les familles autour des émotions de leurs enfants pour mieux les comprendre, mieux y répondre et ainsi accompagner les enfants dans leur développement.

Les parents y trouvent un espace d'échange pour partager leurs expériences avec d'autres familles et des professionnels.

Animé par une infirmière puéricultrice de Protection maternelle et infantile (PMI) et le référent famille du Relai petite enfance.

Relai petite enfance

2 rue du Mas

12 330 MARCILLAC-VALLON

Gratuit

Pour les parents

Contact : Relai petite enfance de

Marcillac-Vallon

05 65 58 80 12



**VILLEFRANCHE-
DE-ROUERGUE**



LUNDI
6 OCTOBRE

18h-20h
Conférence

Santé mentale dans les clubs sportifs et le milieu associatif : sensibilisation des adhérents et des bénévoles, pistes d'actions, bonnes pratiques à adopter et adaptation des activités sportives.

Ouest Aveyron Communauté
Chemin de Treize Pierres
12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 12 ans

Contact :

Tous Baignent Handi Rouergue
Philippe 07 83 45 72 98

MARDI
7 OCTOBRE

9h -11h30
Atelier d'éveil

Atelier de psychomotricité pour permettre aux bébés de bouger librement et de grandir en explorant.

Les parents y trouvent un espace d'échange pour partager leurs expériences et renforcer leurs liens avec d'autres familles et des professionnels.

Service de PMI

5 avenue Vincent Cibiel
12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public avec jeune enfant

Contact : Service de Protection
maternelle et infantile (PMI)
05 65 73 39 00



M A R D I
7 O C T O B R E

18h30-21h

Rencontre "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 de : Es'pairance, Point accueil écoute jeunes de Village Douze, la Maison des jeunes citoyens, le centre hospitalier Sainte-Marie et l'Unafam.

Maison des jeunes citoyens

18 place de la Liberté

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Jeunes à partir de 15 ans et parents

Contact : Maison des jeunes citoyens

Adeline

05 33 06 96 40

mjeunes@villefranchederouergue.fr

V E N D R E D I
1 0 O C T O B R E

9h30-10h30

Atelier "Toutes sportives"

Un atelier ouvert à toutes les femmes, quel que soient l'âge ou la condition physique, pour pratiquer ensemble des activités physiques multisport, créer du lien et favoriser l'inclusion dans un esprit chaleureux et solidaire.

Salle Nevers

Place de la Liberté

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Public adulte féminin

Sur inscription

Contact : Ufolep

Yunis - 06 52 43 64 74



M E R C R E D I
1 5 O C T O B R E

14h-19h

Portes ouvertes

Le jeu est un outil formidable pour renforcer le lien social et favoriser les échanges.

À l'association, chaque semaine, nous créons des moments de partage, d'inclusion et de convivialité accessibles à tout le monde.

Association Occ'up et vous

39 rue de la République

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 5 ans

Contact : Occ'up et vous

Sébastien - 06 28 42 31 64

V E N D R E D I
1 7 O C T O B R E

15h-17h

Rencontre

"Parl'autisme" est un moment d'échange autour de l'autisme avec des personnes concernées.

Le GEM PersonA est un lieu d'accueil convivial, d'entraide mutuelle entre adultes pairs et d'ouverture sur l'extérieur pour des personnes avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ou s'identifiant comme telle.

Médiathèque la Manufacture

19 place Bernard Lhez

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 12 ans

Contact : Groupe d'entraide mutuelle

(GEM) PersonA

06 76 90 91 14



S A M E D I
1 8 O C T O B R E

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 se réunit mensuellement dans l'ouest Aveyron.

Annexe du centre social La Ruche

19 rue du Sergent Bories

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Public adulte

Contact : Es'pairance

Hélène - 06 16 92 08 38

S A M E D I
1 8 E T M A R D I
2 1 O C T O B R E

20h-22h30 le 18/10

14h-16h30 le 21/10

Ciné débat

Tous dans le même bateau pour la santé mentale !

Le documentaire *Bateau-Thérapie* est un bel exemple de pair-aidance.

Échanges proposés à l'issue de la projection par Es'pairance et l'Unafam.

Une action financée par la Mutualité Française Occitanie et Ouest Aveyron Communauté.

Ouest Aveyron Communauté

Chemin de Treize Pierres

12 200 VILLEFRANCHE-DE-ROUERGUE

Gratuit

Tout public à partir de 16 ans

Contact : Es'pairance

Hélène - 06 16 92 08 38



LÉVÉZOU

M E R C R E D I
8 O C T O B R E

14h

Animation musicale

Le Point Info Seniors du Lévézou, en partenariat avec la commission action sociale de la mairie d'Arvieu, propose l'animation musicale "Mille et une chansons" animée par Mika Anim.

Au programme : un répertoire varié allant des grands classiques aux tubes d'aujourd'hui, des moments d'échange et de convivialité, une ambiance joyeuse et participative.

Salle des fêtes
de Saint-Martin-des-Faux

12 120 ARVIEU

Gratuit

Tout public

Sur inscription

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

J E U D I
9 O C T O B R E

19h

Ciné débat

En partenariat avec le Point Info Seniors du Lévézou, projection du film *La Finale* (Thierry Lhermitte, Rayane Bensetti) suivie d'un débat animé par Amélie Rivet, thérapeute familiale et conjugale, autour du lien social.

Salle de cinéma de Salles-Curan

11 place de la Charmille

12 410 SALLES-CURAN

Gratuit

Tout public

Inscription conseillée

Contact : Anais Gayraud,
coordinatrice du contrat local de
santé de Lévézou Pareloup
05 36 99 01 69
anais.gayraud@levevou-pareloup.fr



SUD-AVEYRON



LUNDI
6 OCTOBRE

9h30-11h

Séance multisport

“Toutes sportives”

Séance de découverte d'activités physiques multisport en petit groupe 100% féminin. Pratique ludique et adaptée pour partager un moment convivial.

Salle d'animation aux Charmettes

15 rue de Roquefort

12 100 MILLAU

Gratuit

Public féminin

Sur inscription

Contact : Marion - 07 82 51 80 29
marion.ufolep@ligueenseignement1
2.org

LUNDI
6 OCTOBRE

10h45

Séance de gym poussette

Un temps actif pour les jeunes mamans avec leur bébé : marcher et bouger ensemble pour se sentir bien et se reconnecter à soi et aux autres après une naissance. Guidée et accompagnée par Fanny, enseignante en activité physique adaptée, vous aurez le loisir d'échanger avec d'autres mamans et partager la force du collectif.

Entrée du parking de La Grave

12 100 MILLAU

Gratuit

Jeunes mamans

Sur inscription

Contact : Maison Sport Santé
05 65 67 12 10
contact@solution-sport.com



LUNDI
6 OCTOBRE

14h-16h

Baby blues et
dépression post-partum

Une puéricultrice de la Protection maternelle et infantile (PMI) et une sage-femme de la maternité animent une action collective autour du thème du baby blues et de la dépression du post-partum auprès des futurs et jeunes parents.

Libérer la parole autour de ces sujets encore tabous et informer les parents sur les signes d'alertes et les ressources existantes pour être accompagnés. Pour cette action aussi, ce temps collectif permettra de renforcer les liens sociaux, en soutenant les parents à trouver des relais dans un entourage proche et/ou auprès des professionnels du secteur.

Centre hospitalier Emile Borel

Service maternité

88 avenue Lucien Galtier

12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit

Futurs et jeunes parents

Sur inscription

Contact : Service PMI de Millau

05 65 60 95 55

LUNDI
6 OCTOBRE

19h-21h30

Repair café vélo associé à un
moment de partage sur le
thème de la santé mentale

Venez apprendre ensemble à réparer vos vélos avec un professionnel ! Et autour d'une collation, Maeva Pinon, psychologue, nous proposera d'échanger sur la santé mentale et l'importance du lien social.

Café restaurant du Pont Vieux

2 rue du Barry

12 360 CAMARÈS

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact : Parc naturel régional

des Grands Causses

Maryam : 07 43 36 99 41



LUNDI
6 OCTOBRE

19h30

Course à pied

Les jeunes mamans se retrouvent tous les lundis soirs pour s'entraîner à la course à pied, respirer et libérer leur esprit. Et lorsque les femmes s'unissent pour courir, les liens se tissent. Rejoignez nous pour un mieux-être partagé.

La Maladrerie

Parking sous le pont du Larzac

12 100 MILLAU

Gratuit

Jeunes mamans

Sur inscription

Contact : Maison Sport Santé

05 65 67 12 10

contact@solution-sport.com

MARDI
7 OCTOBRE

13h30-18h

Séance d'activités physiques adaptées

L'Ufolep et le Comité départemental de sport adapté vous proposent une séance découverte d'activités dite innovantes : kinball, pétéka et bien plus encore, adapté au rythme de chacun.

Accueil en continu.

Annulé en cas de mauvais temps.

Stade de la Maladrerie

12 100 MILLAU

Gratuit

Tout public

Contact : Marion - 07 82 51 80 29

marion.ufolep@ligueenseignement12.org

M A R D I
7 O C T O B R E

18h15

Atelier de découverte du cross-training

Le cross-training est une pratique dynamique qui mélange plusieurs disciplines (renforcement musculaire, cardio, agilité), dans un format adaptable à tous les niveaux.

L'objectif ici est de proposer une activité ludique et stimulante, qui favorise la confiance en soi et la cohésion.

École Jean Blanchard
12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit

Tout public

Contact :

Maison Sport Santé APA Form'

Cédric Rigal : 06 70 12 53 26

J E U D I
9 O C T O B R E

10h-16h30

Portes ouvertes

14h et 15h30

Atelier initiation au crochet

Le Service d'accompagnement médico-social pour adultes en situation de handicap (SAMSAH) psychique, troubles du spectre de l'autisme (TSA) et généraliste vous propose de venir rencontrer ses équipes ainsi que des personnes concernées autour d'un café/thé gourmand.

Adéline, qui a pu bénéficier de l'accompagnement du SAMSAH psychique, proposera une initiation au crochet à 14h et à 15h30. Cet atelier se fera en petit nombre pour échanger et partager savoirs expérientiels autour des parcours de chacun.

SAMSAH

31 bd de l'Ayrolle

12 100 MILLAU

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact : Perrine - 07 85 97 85 04



J E U D I
9 O C T O B R E

11h-12h

Atelier d'initiation au Pilates

Moment de bien-être et de recentrage, à travers une pratique qui allie respiration, posture et renforcement musculaire profond.

Rocher de Caylus

12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit

Tout public

Contact :

Maison Sport Santé APA Form'

Cédric Rigal : 06 70 12 53 26

J E U D I 9
E T V E N D R E D I
1 0 O C T O B R E

13h30-16h30

Atelier de sensibilisation

Ces ateliers, organisés par le CCAS en octobre, novembre et décembre 2025 ont pour objectif d'aider chacun à réduire ses dépenses énergétiques et à adopter des gestes plus respectueux de l'environnement. Pensés comme des temps collectifs, ils favorisent également les échanges d'expériences et de conseils entre participants, contribuant ainsi à retisser le lien social autour de préoccupations communes du quotidien.

Épicerie sociale

"Au p'tit panier du quai"

50 quai Sully Chaliès

12 100 MILLAU

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact : 05 65 59 23 50

pole.social@ccas-millau.fr



D I M A N C H E
1 2 O C T O B R E

À partir de 9h

Petit-déjeuner et atelier

Petit-déjeuner en famille.
Un atelier est proposé aux enfants dans la salle d'activité du Barbouille.

Le Barbouille
Espace Beffroi
5 place des Halles
12 100 MILLAU
Gratuit
Tout public

Contact : Le Barbouille
05 81 19 40 66
barbouille.millau@gmail.com

L U N D I
1 3 O C T O B R E

10h45

Séance de gym poussette

Un temps actif pour les jeunes mamans avec leur bébé : marcher et bouger ensemble pour se sentir bien et se reconnecter à soi et aux autres après une naissance. Guidée et accompagnée par Fanny, enseignante en activité physique adaptée, vous aurez le loisir d'échanger avec d'autres mamans et partager la force du collectif.

Entrée du parking de La Grave
12 100 MILLAU
Gratuit
Jeunes mamans
Sur inscription

Contact : Maison Sport Santé
05 65 67 12 10
contact@solution-sport.com



LUNDI
13 OCTOBRE

14h30-16h
Café débat

Créer un espace de paroles et d'échanges permettant aux parents d'exprimer ce qu'ils traversent émotionnellement dans les deux premières années de vie de leur enfant.

Toutes ces émotions, souvent complexes et contradictoires, méritent d'être entendues et normalisées.

Ce temps collectif permettra de renforcer les liens sociaux, en soutenant les parents à trouver des relais dans un entourage proche et/ou auprès des professionnels du secteur.

Protection maternelle et infantile
(PMI)

2 place Bion Marlavagne
12 100 MILLAU

Gratuit

Parents d'enfants de 0 à 2 ans

Contact : Service PMI de Millau
05 65 60 95 55

MARDI
14 OCTOBRE

14h-16h
Café débat

Dans le cadre de l'animation mensuelle "Thé ou café", le temps d'échanges sera consacré à l'importance des liens sociaux pour la santé.

Centre social Le Quai
Place de la Gare
12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit

Tout public

Contact : Centre social Le Quai
05 36 15 00 19



M E R C R E D I
1 5 O C T O B R E

20h30

Ciné débat

Projection du film *Qu'est ce qu'on va faire de Jacques ?* suivie d'un échange sur la santé mentale et le lien social.

Salle du Familial

3 rue Frangi et Ortéga

12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit

Tout public

Contact :

Benoît Solier : 06 85 32 86 77

J E U D I
1 6 O C T O B R E

14h

Balade découverte

Découverte des plantes sauvages du centre-ville organisée par le CPIE Rouergue.

Un moment convivial permettant échange et découverte

Office de Tourisme

1 place du Beffroi

12 100 MILLAU

Gratuit

Tout public

Contact : CPIE Rouergue

05 65 61 06 57

jpaperou.cpie-rouergue@orange.fr



Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais
qui ont contribué à l'élaboration de ce programme
à l'occasion de la 36e édition des
Semaines d'information sur la santé mentale.

Ajal, Centre hospitalier de Millau, Centre hospitalier de Rodez,
Centre hospitalier de Saint-Affrique, Centre hospitalier Sainte-
Marie, CC Aubrac Carladez Viadène, CC Lévézou Pareloup,
CC Pays de Salars, CC du Saint-Affricain Roquefort Sept vallons,
CPTS Centre-Aveyron, CPTS Nord-Aveyron, Decazeville
communauté, Espaces de vie sociale d'Argences-en-Aubrac
et de Laguiole, Es'pairance, Fédération française du sport adapté,
Fondation Opteo, GEM Métamorphose, GEM PersonA,
MJC de Rodez, Maison des jeunes citoyens de Villefranche-de-
Rouergue, Maisons sport santé, musée Fenaille, musée Soulages,
Mutualité Française Occitanie, Occ'up et vous, Office de tourisme
de Rodez, Ouest Aveyron Communauté, Parc naturel régional
des Grands Causses, PEP12, Point info seniors, Prodiges Culture,
Protection maternelle et infantile, Rodez Agglomération,
Solution Sport, Ufolep, Unafam, Village 12

La 37e édition des SISM aura lieu du 5 au 18 octobre 2026
autour du thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".

Nous vous donnons rendez-vous dans un an !