

Semaines d'information
sur la santé mentale



35^e
ÉDITION



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



www.semaines-sante-mentale.fr

[f](#) [t](#) [in](#) @Sism_Officiel



P R O G R A M M E
A V E Y R O N

« EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »



Du **07 au 20 octobre 2024** aura lieu la **35e édition** des Semaines d'information sur la santé mentale. Cette édition des SISM est **placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention et du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**.

Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »(1). De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité¹ et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété »(2).

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes (1).

Cette 35^e édition met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, **chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre**. Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

La parole des sportifs et sportives de haut de niveau se libèrent pour dénoncer le tabou autour de leur santé mentale et sur la stigmatisation des troubles psychiques. **Profiteurs des Jeux Olympiques et Paralympiques** pour mettre en avant l'importance de prendre soin de sa santé mentale dans tous les domaines.

La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement à pendant les SISM. Pendant 2 semaines, du 07 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de **réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales** pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale.

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



RUTHÉNOIS
ET
NORD-
AVEYRON

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

14h - 16h30

Rodez

Balade urbaine

Balade commentée d'environ 1h autour de quatre des fenêtres de Rodez. Départ du square Bonnefé (près de la MJC) et arrivée au jardin public où une collation sera offerte aux participants qui pourront visiter les stands partenaires et profiter de jeun.

Gratuit

Tout public

Contact : Marlène Salles-Lacan,
coordinatrice du Conseil Local de
Santé Mentale de Rodez

Agglomération - 07 86 17 78 77

Partenaires de l'action

Rodez Agglomération, Centre hospitalier Saint-Marie, Maison Des Adolescents de l'Aveyron (MDA12), Groupe d'Entraide Mutuelle(GEM) Métamorphose, SAMSAH Psy, Agglobus, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale (MGEN), Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique (Ufolep), Direction des services départementaux de l'éducation nationale (DSDEN), Union départementale des associations familiales (Udaf), Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).

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

18h30 - 21h

Rodez - Musée Denys Puech

Concert et bord de scène

Les Squatteurs du blues reviennent avec une nouvelle création : "Le maudit blues". Mélange de musique assistée par ordinateur, slam et spoken word, ce nouveau spectacle est une aventure humaine, un pont entre arts et thérapie, une célébration de la résilience et de la créativité humaine. Cette performance aspire à offrir au public une expérience transformative, qui questionne, émeut et inspire. Le concert est suivi d'un temps d'échanges entre les artistes et le public.

Gratuit

Tout public

Réservation obligatoire (35 places)

Contact : Office de tourisme Rodez
Agglomération - 05 65 75 76 77 ou
<https://billetterie.rodez-tourisme.fr/>

Partenaires de l'action

Rodez Agglomération, Centre hospitalier Saint-Marie, association Prodiges, musée Denys Puech.

J E U D I
1 7 O C T O B R E

10h - 16h

Onet-le-Château

Portes ouvertes

Le GEM est un dispositif d'entraide mutuelle entre pairs, 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.

Le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Métamorphose est un lieu de convivialité qui propose des temps d'échanges informels autour d'un café ou d'un repas, ainsi que des activités variées, choisies par les adhérents.

Rendez-vous au 13 rue des Coquelicots à Onet-le-Château.

Gratuit

Tout public

Contact : GEM Métamorphose
06 72 38 43 04

V E N D R E D I
1 8 O C T O B R E

10h - 17h

Rodez

Portes ouvertes

Journée portes ouvertes de l'Unafam à la Maison des associations (15 avenue Tarayre à Rodez).

Animation d'ateliers permettant de faire le point sur nos connaissances et nos représentations concernant les différentes maladies psychiques. Et autour de visionnage de vidéos, discussion et échanges avec des aidants familiaux et des pairs concernés par la maladie psychiatrique.

Gratuit

Tout public

Contact : Unafam - 07 77 38 96 00





D U 7 A U 2 0
O C T O B R E

Rodez

Découvertes culturelles

Dans les médiathèques de Rodez et Onet-le-Château, mise en avant d'ouvrages, de jeux et de supports variés relatifs au thème des SISM 2024 "En mouvement pour notre santé mentale".

Gratuit

Tout public

Nord-Aveyron

Informations sur la santé mentale

Dans les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles du Nord-Aveyron et à Natura espace détente et loisirs à Brommat, mise à disposition d'informations sur la santé mentale par le biais d'affiches.

Gratuit

Tout public

Contact : Bénédicte Gilet-Bourgeon, coordinatrice de projets de la communauté professionnelle territoriale de santé du Nord-Aveyron (CPTS NA) - 07 88 93 57 72

Brommat - Natura espace détente et loisirs

Toute personne en possession d'une carte postale SISM 2024 estampillée CPTS NA et CC ACV aura accès à une séance d'activité à l'espace Natura, financée par la CC ACV, valable jusqu'au 20 décembre 2024.

20 cartes vont être distribuées par des professionnels du sanitaire, social et médico-social du territoire.

Financé par la CC ACV

Public identifié

Contact :

Nadège Jambin, coordinatrice du Contrat Local de Santé de la communauté de communes Aubrac Carladez Viadène – 07 56 42 99 32

Partenaires de l'action

CPTS NA, communauté de communes Aubrac Carladez Viadène, Natura espace détente et loisirs.



QUEST-
AVEYRON

LUNDI
7 OCTOBRE

13h30 - 16h

Decazeville

Atelier pédagogique

Atelier "Moins d'écrans = plus d'interactions" animé par une infirmière puéricultrice au service de PMI.

Rendez-vous 1 bis rue Emile Negre à Decazeville.

Gratuit

Tout public

Contact : Service de Protection maternelle et infantile (PMI) de la maison des solidarités départementale - 05 65 75 83 50



MARDI
8 OCTOBRE

9h - 12h

Villefranche-de-Rouergue

Atelier pédagogique

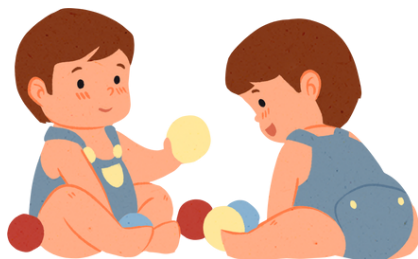
Atelier "L'éveil psychomoteur de bébé" animé par une infirmière puéricultrice au service de PMI.

Rendez-vous 5 avenue Vincent Cibiel à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Tout public avec jeune enfant

Contact : Service de Protection maternelle et infantile (PMI) de la maison des solidarités départementale - 05 65 73 39 01



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

19h - 21h30

Najac

Balade nocturne

“Contes et légendes de la nuit”.
Le temps d'une nuit, les espèces animales nocturnes se déplacent, les lumières s'allument. Cela donne lieu aux contes et légendes des constellations, mais surtout à l'intérêt pour s'orienter dans la nuit.

Rendez-vous à l'école, route basse, à Najac.

Gratuit

Tout public à partir de 6 ans

Sur inscription (20 places)

Contact : Loïc Sansot, animateur environnement au Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) du Rouergue - 06 30 93 14 17 ou 05 65 42 18 17.



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

20h30 - 22h30

Villefranche-de-Rouergue

Ciné-débat

“Perchés” est une immersion dans le quotidien de jeunes adultes, affectés par un trouble de la santé mentale. Ensemble, ils ont décidé de créer La Maison Perchée, une association d'entraide animée par et pour des jeunes qui leur ressemblent.

Débat animé par le collectif Es'pairance.

Rendez-vous à la salle des conférences intercommunale, chemin de 13 pierres, bâtiment Interactis à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

À partir de 16 ans

Contact : Mélodie Lassmann, coordinatrice du Contrat Local de Santé Ouest Aveyron Communauté - 05 65 65 13 20.

Partenaire de l'action

Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam).

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

17h - 18h30

Monteils

Atelier d'art-thérapie

"Libre de créer et d'être soi" est un atelier de découverte de soi à travers la créativité. Cette approche, simple et ludique, est vraiment accessible à tout le monde, pas besoin de savoir dessiner ou peindre.

Atelier d'art-thérapie animé par Sylvie, art-thérapeute certifiée.

Rendez-vous au 3 place de la Croix à Monteils.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (4 places)

Contact : Sylvie Lombard, art-thérapeute - 06 07 98 61 62



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

9h - 17h

Decazeville

Atelier pédagogique

Sensibilisation autour des troubles psychiques. Animation autour d'un diaporama présenté par une psychologue et co-animation avec un bénévole de l'Unafam.

Rendez-vous salle du Puy de Wolf, à l'Annexe de la Communauté (Services Techniques), ancien centre EDF, Faubourg Deseilligny à Decazeville.

Gratuit

Public adulte concerné par l'accompagnement de personnes souffrant de troubles psychiques
Sur inscription (20 places)

Contact : Unafam - 07 77 38 96 00



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

9h30 - 10h30

Villefranche-de-Rouergue

Atelier sportif

"Toutes sportives". Les femmes pratiquent une activité physique multisport et ludique entre elles et dans un esprit convivial.

Atelier accessible à toutes animé par l'Ufolep et un professionnel diplômé en activité physique adaptée.

Rendez-vous salle Nevers, place de la Liberté à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte féminin

Sur inscription

Contact : Yunis Lee (Ufolep) - 06 52 43 64 74.

Partenaires de l'action

État, commune de Villefranche-de-Rouergue.



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

9h30 - 11h30

Montbazens

Atelier pédagogique

"L'éveil psychomoteur de bébé".

Proposer à bébé un environnement adapté pour se déplacer et bouger librement afin de découvrir et grandir.

Animé par une infirmière puéricultrice au service de PMI et la référente famille du centre social.

Rendez-vous au Relais petite enfance de Montbazens.

Gratuit

Tout public avec jeune enfant

Contact : centre social de Montbazens - 05 65 80 45 47



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

10h - 12h

Villefranche-de-Rouergue
Atelier de médiation animale

Le cheval comme médiateur à la découverte de soi et de la nature. Proposé par La Chevauchée Nature, cet atelier permettra de s'occuper des chevaux et découvrir l'environnement naturel proche.

Animé par Laure, diplômée accompagnateur de tourisme équestre.

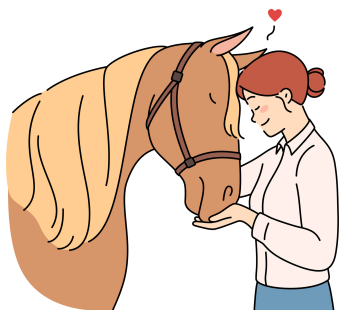
Rendez-vous au 411 chemin du Vignal à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (5 places)

Contact : Laure Frimigacci - 06 15 84 00 03.



L U N D I
1 4 O C T O B R E

9h30 - 11h30

Villefranche-de-Rouergue
Petit-déjeuner informatif

P'tit déj info seniors : "Bouger, c'est bon pour le moral". Autour d'un café et de quelques douceurs, participation à une conférence et des échanges sur une thématique d'actualité juridique ou sociale.

Rendez-vous à la salle des conférences intercommunale, chemin de 13 pierres, bâtiment Interactis à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public senior

Contact : Point info seniors Ouest
Aveyron Communauté - 05 81 39 00 65

Partenaire de l'action

Comité départemental d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (EPGV).



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

20h - 22h

Villefranche-de-Rouergue
Atelier pour les parents

“Comment accompagner les adolescents dans leurs usages des écrans ?”.

Informations sur l'usage des écrans par les adolescents (impacts santé, règles, contrôles parentaux, harcèlement, etc.) et clés de compréhension sur les usages des plus jeunes.

Atelier animé par l'association Synapses.

Rendez-vous à l'établissement scolaire Saint-Joseph, 24 avenue Etienne Soulié à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public parents

Sur inscription

Contact : Charline Perrier, chargée de coopération de la Convention Territoriale Globale Ouest Aveyron Communauté - 06 88 22 34 66.

Partenaires de l'action

CAF de l'Aveyron, établissement Saint-Joseph et son APEL.

M E R C R E D I
1 6 O C T O B R E

18h30 - 20h

Monteils
Atelier d'art-thérapie

“Libre de créer et d'être soi” est un atelier de découverte de soi à travers la créativité. Cette approche, simple et ludique, est vraiment accessible à tout le monde, pas besoin de savoir dessiner ou peindre.

Atelier d'art-thérapie animé par Sylvie, art-thérapeute certifiée. Rendez-vous au 3 place de la Croix à Monteils.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (4 places)

Contact : Sylvie Lombard, art-thérapeute - 06 07 98 61 62



M E R C R E D I
1 6 O C T O B R E

20h30 - 22h30

La Fouillade
Ciné-débat

“Perchés” est une immersion dans le quotidien de jeunes adultes, affectés par un trouble de la santé mentale. Ensemble, ils ont décidé de créer La Maison Perchée, une association d'entraide animée par et pour des jeunes qui leur ressemblent.

Débat animé par le collectif Es'pairance.

Rendez-vous à la salle d'animation du rez-de-chaussée de la médiathèque, 7 route d'Occitanie à La Fouillade.

Gratuit

À partir de 16 ans

Contact : Mélodie Lassmann,
coordinatrice du Contrat Local de
Santé Ouest Aveyron Communauté -
05 65 65 13 20.

Partenaire de l'action

Maison de Santé Pluridisciplinaire
Les Serènes de La Fouillade.

J E U D I
1 7 O C T O B R E

10h - 12h

Villefranche-de-Rouergue
Portes ouvertes

Avec un café ou un thé, rencontre avec l'association du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) PersonA, pour les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme ou se reconnaissant comme tel.

Animé par des Géméis.

Rendez-vous au GEM PersonA, 23 rue Belle Isle à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte

Contact : GEM PersonA - 06 76 90 91
14 ou 05 65 45 54 72.



J E U D I
1 7 O C T O B R E

14h - 15h30

Villefranche-de-Rouergue
Jeu

“À la recherche des lieux ressources” : jeu pour bouger et repérer les lieux ressources pour les jeunes à Villefranche-de-Rouergue.

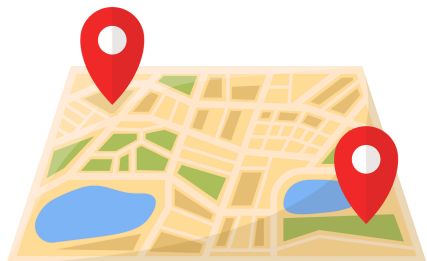
Rendez-vous à la salle des fêtes de la Madeleine, ZI Les Gravasses, avenue du 8 mai à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Tout public

Contact : Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ) de Village Douze - 0632756434 ou 0565811725

Partenaire de l'action
Ufolep.



J E U D I
1 7 O C T O B R E

14h - 18h

Villefranche-de-Rouergue
Challenge sportif

“Journée de l'Étudiant”. Olympiades pour faire s'affronter les étudiants de l'ouest-Aveyron dans un challenge fun et sportif.

Co-animé par les services civiques de l'Afev et un acteur sportif local. Rendez-vous au stade Henri Lagarde à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public étudiant

Sur inscription

Contact : compte Instagram de l'Afev @afev_vdr

Partenaires de l'action
Ouest Aveyron Communauté (OAC), commune de Villefranche-de-Rouergue.



V E N D R E D I
1 8 O C T O B R E

19h - 21h30

La Rouquette

Balade nocturne

“Contes et légendes de la nuit”.

Le temps d'une nuit, les espèces animales nocturnes se déplacent, les lumières s'allument. Cela donne lieu aux contes et légendes des constellations, mais surtout à l'intérêt pour s'orienter dans la nuit.

Rendez-vous à l'école, route basse, à Najac.

Gratuit

Tout public à partir de 6 ans

Sur inscription (20 places)

Contact : Loïc Sansot, animateur environnement au Centre permanent d'initiatives pour l'environnement (CPIE) du Rouergue - 06 30 93 14 17 ou 05 65 42 18 17.



S A M E D I
1 9 O C T O B R E

10h - 12h

Villefranche-de-Rouergue

Atelier de médiation animale

Le cheval comme médiateur à la découverte de soi et de la nature. Proposé par La Chevauchée Nature, cet atelier permettra de s'occuper des chevaux et découvrir l'environnement naturel proche.

Animé par Laure, diplômée accompagnateur de tourisme équestre.

Rendez-vous au 411 chemin du Vignal à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte

Sur inscription (5 places)

Contact : Laure Frimigacci - 06 15 84 00 03.



S A M E D I
1 9 O C T O B R E

14h - 17h

Villefranche-de-Rouergue

Groupe de parole

“Être concerné.e.s par un trouble psychique”. Entre pairs, participation à un groupe de parole pour des personnes ayant un trouble de bipolarité ou de schizophrénie.

Animé par le collectif local Es'pairance.

Rendez-vous à la salle Sénégal, 31 rue du Sénéchal à Villefranche-de-Rouergue.

Gratuit

Public adulte souffrant d'un trouble psychique (bipolarité, schizophrénie)

Sur inscription

Contact : Hélène (collectif local Es'pairance) - 06 16 92 08 38



S A M E D I
1 9 O C T O B R E

14h30 - 17h

Cransac

Randonnée

Balad'art est une promenade au cœur de la forêt de la Vaysse pour profiter à la fois de la nature et des œuvres de Land Art récemment installées. Un moment convivial sera proposé après la balade.

Randonnée au départ de l'ancien bâtiment des Thermes de Cransac. Deux circuits possibles. Accueil à partir de 14 heures.

Balad'art est organisée conjointement dans le cadre des SISM et d'Octobre rose.

Gratuit

Tout public

Contact : Hélène Cette, coordinatrice du Contrat Local de Santé de Decazeville Communauté - 06 70 51 91 49

Partenaires de l'action

Randonneurs du Montet, CCAS de Decazeville.



SUD-
AVEYRON

LUNDI
7 OCTOBRE

14h30 - 15h30

Millau

Concert

Représentation de la chorale du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) La Plume.

Chants inspirés de chansons françaises et africaines, suivis d'échanges autour de quelques boissons et gâteaux réalisés par les adhérents.

Rendez-vous au GEM La Plume, 23 rue de la Fraternité à Millau.

MARDI
8 OCTOBRE

14h - 17h

Millau

Portes ouvertes

Visite et présentation du GEM La Plume, exposition de photos.

Rendez-vous au GEM La Plume, 23 rue de la Fraternité à Millau.

Gratuit

Tout public

Contact : GEM La Plume - 05 65 61 09 06 ou 06 73 27 48 93

MARDI
8 OCTOBRE

14h - 17h

Séverac-le-Château

Spectacle théâtral et musical

Dans le cadre de la journée nationale des aidants, présentation d'un spectacle et de stands d'informations des services d'accompagnement.

Rendez-vous 2 rue de la Petite Côte à Séverac-le-Château.

Gratuit

Tout public

Contact : Fédération ADMR de l'Aveyron - 05 65 77 22 22

Partenaires de l'action

ADMR, MSA, Département de l'Aveyron, Parc Naturel Régional des Grands Causses, communauté de communes Des Causses à l'Aubrac



M E R C R E D I 9 O C T O B R E

14h - 15h30

Millau

Bungy Pump

Le Bungy Pump, c'est une marche en plein air ponctuée de séquences de renforcement musculaire, équilibre et stretching. Ces bâtons à résistance élastique sont à la fois des bâtons de gym et de marche. Dépense d'énergie et bien-être garantis !

Rendez-vous à la Maison Sport Santé, 401 boulevard Georges Brassens à Millau.

14h - 15h30

Millau

Qi gong

Le qi gong vise l'épanouissement individuel et le bien-être, l'entretien de sa santé, l'harmonie entre corps et esprit ainsi que l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent. Il utilise des mouvements, des postures, des exercices de respiration ainsi que la concentration de l'esprit.

Rendez-vous à la Maison Sport Santé, 401 boulevard Georges Brassens à Millau.

15h30 - 17h

Millau

Séance d'activité physique

Séance d'activité physique en petit groupe pour le développement des différentes composantes de la condition physique : endurance, force, mobilité...

Rendez-vous à la Maison Sport Santé, 401 boulevard Georges Brassens à Millau.

Gratuit

Tout public

Sur inscription

Contact : Maison Sport Santé Millau,
Solution Sport - 05 65 67 12 10.

Partenaire des actions

Mutualité Française Occitanie



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

10h30 - 12h

Saint-lzaire

Théâtre d'improvisation

Lors de la journée d'intégration des étudiants, la Compagnie Encyclie, spécialiste du théâtre d'improvisation, jouera des scénettes de la vie quotidienne des étudiants dont les thèmes seront issus de l'intervention de la Maison des adolescents de l'Aveyron (MDA12) auprès des étudiants en amont avec un binôme infirmière-psychologue. Les étudiants auront échangé sur les causes et conséquences d'une santé mentale dégradée, sur la manière de les repérer et sur les solutions à proximité.

Gratuit

Public étudiant

Contact : MDA 12 - 05 65 88 00 64

Partenaires de l'action

Maison des adolescents de l'Aveyron (MDA12), communauté de communes Saint-Affricain Roquefort Sept Vallons, Parc Naturel Régional des Grands Causses

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

11h - 12h

Millau

Micro-trottoir

Questions posées à la population sur le thème de la santé mentale et des personnes en situation de handicap. Un bilan sera ensuite réalisé puis diffusé dans la presse locale.

Rendez-vous place des halles Gérard Deruy à Millau.

Gratuit

Tout public

Contact : GEM La Plume - 06 73 27 48 93



S A M E D I
1 9 O C T O B R E

14h

Gissac

Balade santé

“Des contes et des contrées”. Balade contée au cœur du Parc des Grands Causses. Venez découvrir la richesse de notre environnement, apprendre à reconnaître certaines plantes et leurs vertus. Au fur et à mesure de votre progression sur le sentier, des pauses contées vous transporteront dans l’univers de la faune et de la flore locale.

Intervenant : Jean-Marc Biolley, conteur des Cimes et accompagnateur de montagne. Rendez-vous au Château de Montaigut à Gissac.

Gratuit

Public étudiant

Sur inscription

Contact : Mutualité Française
Occitanie - 06 67 76 44 98

Partenaire de l’action

Mutualité Française Occitanie,
communauté de communes Monts,
Rance et Rougier, Parc Naturel
Régional des Grands Causses



DU 7 AU
20 OCTOBRE

Aveyron Campagne de communication

En parallèle de ces initiatives locales, une action fil rouge est menée à l'échelle du département. Un groupe de travail (composé de la coordonnatrice du PTSM de l'Aveyron, des conseils locaux de santé et du centre hospitalier Sainte-Marie de Rodez) a souhaité mettre en lumière des personnes de la société civile auxquelles tout un chacun peut s'identifier et les faire témoigner des bienfaits d'une activité (sportive, physique, intellectuelle, créative, sociale) pour leur santé mentale.

Quatre témoins ont ainsi été choisis, représentant différents territoires, âges et manières de se mettre en mouvement: Marine, 27 ans, de Millau ; Laura, 35 ans, de Rodez ; Patrick, 60 ans, de Villefranche-de-Rouergue ; et Paulette, 74 ans, d'Espalion.

Durant la quinzaine des SISM, une campagne de communication multicanal va être déployée afin que la population aveyronnaise les lise, les voit et les entende sur différents supports : cartes postales, sites internet, réseaux sociaux, affichage urbain, presse écrite et radio.



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



Sism

Semaines d'information sur la santé mentale

Merci à l'ensemble des partenaires aveyronnais qui ont contribué à l'élaboration de ce programme à l'occasion de la 35e édition des Semaines d'information sur la santé mentale.



La 36e édition des SISM aura lieu du 6 au 19 octobre 2025 autour du thème "Pour notre santé mentale, réparons le lien social".
Nous vous donnons rendez-vous dans un an !