

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

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
S U D - A V E Y R O N

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

Séverac-le-Château

Spéctacle 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

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

MERCREDI 9 OCTOBRE

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.

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.

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

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.

J E U D I 10 O C T O B R E

10h30 - 12h

Saint-Izaire

Théâtre d'improvisation

La Compagnie Encyclie 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 11 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 Duruy à Millau.

Gratuit

Tout public

Contact : GEM La Plume - 06 73 27 48 93

S A M E D I 19 O C T O B R E

14h

Gissac

Balade santé

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 Montaignut à Gissac.

Gratuit

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

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 !