



Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

www.semaines-sante-mentale.fr

Le programme complet des événements dans le Lot

Découvrez le détail des événements **GRATUITS** des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2025 qui ont lieu dans le Lot

RAP SANTÉ MENTALE - FESTIVAL LES MEULES BLEUES

Le 13 septembre à 19h au Parc des Expositions, Planques Ouest, 46 230 Fontanes

Venez aux Meules Bleues pour écouter et réagir au RAP Santé Mentale. Une façon originale de parler de votre bien-être psychique

Public : Tout public **Organisateur :** ETAP

Renseignements : Florence BLADOU, Coordinatrice ETAP : 06 13 08 99 42 | florence.bladou@ch-gourdon.fr



RÉSIDENCE ARTISTIQUE DE TERRITOIRE « ENQUÊTE SUR LES NOUVEAUX RÉCITS »

Du 12 au 23 septembre à la Communauté de Communes Vallées du Lot et du Vignoble

Du 3 au 14 octobre à la Communauté de Communes Cazals Salviac

Du 10 au 21 novembre à la Communauté de Communes Quercy Blanc

La compagnie Les ATLANTES, explore par la création et la médiation artistique, les « identités en mouvement », en mettant en avant le bien vivre territorial, la relation au vivant et les interactions sociales. La compagnie viendra à la rencontre des habitants et des adhérents des Groupes d'Entraide Mutuelle pour collecter des histoires, des ressentis... sur ce qui fait que l'on se sent bien sur notre territoire.

Public : Habitants et adhérents des Groupes d'Entraide Mutuelle **Organisateur :** Service culture du PETR Grand Quercy

Renseignements : Pauline VALLA, chargée de développement culturel : 06 42 17 08 35 | pvalla@grandquercy.fr



LA RONDE DES THÉS - FESTIVAL RÉSURGENCE (ÉTERNEL REFUGE)

Le 27 septembre de 10h30 à 17h au Jardin partagé communal de Martel,

Impasse des cordeliers, 46 600 Martel

La ronde des thés pour parler de santé mentale. Venez rencontrer les personnes réfugiées à Martel et dans le nord du Lot, leur histoire, leur tradition, en partageant dans un même espace différentes manières de préparer la plus universelle des boissons : le thé.

PMR : Parking à proximité.

Accès libre, sans réservation tout au long de la journée.

Public : Tout public **Organisateur :** Service culture et CLS CAUVALDOR

Renseignements : Fabienne KRUPKA, Coordinatrice CLS CAUVALDOR : 06 74 95 01 87 | f.krupka@cauvaldor.fr



FORUM DES ACTEURS JEUNESSE 2025

Le 9 octobre durant la matinée au Pôle Santé, Cité scolaire Léo Ferré,

75 Avenue Cavaignac, 46 300 Gourdon

Stand de la Maison des Ados et des Jeunes du Lot pour proposer des ressources en santé mentale auprès des élèves.

Public : Élèves de la Cité Scolaire Léo Ferré **Organisateur :** Maison des Ados et des Jeunes du Lot

Renseignements : Anne SOGNY, Infirmière : 06 73 36 70 84 | ide@mda46.fr



LA PARENTHÈSE | UN LIEU POUR S'ÉVADER DU QUOTIDIEN ET SE DÉTENDRE

Le 7 octobre au Centre culturel l'Astrolabe, Salle du carré 2 Boulevard Pasteur, 46 100 Figeac

Le 10 octobre à la Maison des associations, Salle 305 Place Bessières, 46 000 Cahors

Le 13 octobre à la Maison des associations, Avenue Pierre et Andrée Delbos, 46 400 Saint-Céré

Au programme de ces journées :

9h30-11h15 : Atelier écriture.

11h30-12h30 : Yoga du rire.

12h30-14h : Repas tiré du sac.

14h-15h30 : Sophrologie.

Vous êtes aidant d'une personne atteinte de troubles psychiques ? Venez vous ressourcer et partager le temps d'une parenthèse rien que pour vous.

Public : Aidants **Organisateur :** UNAFAM 46

Renseignements : Pascal RAZAT, Délégué UNAFAM 46 : 06 44 77 02 56 | 46@unafam.org



EXPOSITION « GRAND DOMAINE »

Du 7 octobre au 10 novembre, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h
à la Cité Bessières, Hall Bessières, Rue Pierre Mendès France, 46 000 Cahors

Venez découvrir les photographies réalisées par Gaël Bonnefon lors de sa résidence artistique à Boissor, à Luzech. Pendant plusieurs mois il a rencontré et animé des ateliers avec les habitants, travailleurs de l'ESAT et les professionnels de la structure. Il a photographié le quotidien et s'est plongé dans les archives. Une exposition sensible sur une aventure humaine et artistique !

Public : Tout public **Organisateur :** Conseil Départemental

Renseignements : Juliette OSSART, Chargée de projets culture et social : 05 65 53 43 86 | juliette.ossart@lot.fr

EXPOSITION « MOUVEMENT LIBRE » - FESTIVAL RÉSURGENCE (ÉTERNEL REFUGE)

Le 7 octobre de 18h30 à 20h30 au Beffroi Saint-Martin, 46 200 Souillac

Le 15 octobre de 18h30 à 20h30 au Beffroi Saint-Martin, 46 200 Souillac

Le 19 octobre de 10h à 12h au Beffroi Saint-Martin, 46 200 Souillac

Une danseuse animera une visite de l'exposition Résurgence, elle vous invitera à un temps suspendu au cœur de l'exposition Éternel refuge, partant de l'histoire de Gisèle FREUND.

Se reconnecter à soi, à la conscience de son propre corps, goûter à un état de présence pour s'ouvrir aux autres, à l'espace qui nous entoure. Laisser le mouvement émerger sans contrainte et toucher au lâcher prise.

Par des consignes simples et ludiques, vous serez amenés à évoluer vers une exploration de l'espace, du lien avec les autres et avec les œuvres exposées, comme sources d'inspiration du mouvement.

PMR : Parking à proximité. Sur réservation au 06 76 36 93 00.

Public : Adulte **Organisateur :** Service culture et CLS Cauvaldor

Renseignements : Fabienne KRUPKA, Coordinatrice CLS CAUVALDOR : 06 74 95 01 97 | f.krupka@cauvaldor.fr

«TO BE OR NOT TO BIPOLAIRE»

Le 11 octobre de 15h à 16h30 à la Maison des Associations, salle 306, Place Bessières, 46 000 Cahors

Conférence gesticulée : 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 ?

Participation au chapeau.

Public : Tout public à partir de 14 ans

Organisateur : UNAFAM 46

Renseignements : Sylviane COURTAÏN, Bénévole UNAFAM 46 : 06 44 13 44 53 | unafam.sylvianecourtain@gmail.com



FORUM SÉNIORS DE FRANCE SERVICES

Le 16 octobre de 9h à 17h au Gymnase de Martel, La Carrette, 46 600 Martel

Ateliers ludiques, présentation d'outils et ressources territoriales pour favoriser le lien social des aînés.

Public : Adulte

Organisateur : France Services et CLS CAUVALDOR

Renseignements : Fabienne KRUPKA, Coordinatrice CLS CAUVALDOR : 06 74 95 01 87 | f.krupka@cauvaldor.fr



JOURNÉE MARCHÉ ET NATURE

Le 16 octobre de 10h à 14h dans le secteur Gramat

Découverte du patrimoine naturel et culturel en marchant.

Repas tiré du sac. Pour connaître le lieu exact, contactez Catherine Thomas (coordonnées ci-dessous).

Public : Aidants et leur entourage

Organisateur : ETAP, Maison Sport Santé de Gourdon

Renseignements : Catherine THOMAS : 06 32 16 61 15 | catherine.thomas@ch-gourdon.fr



RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le 17 octobre de 15h à 17h à l'Éhpad et la Résidence autonomie de Souillac

Temps de partage, d'échange autour de jeux entre collégiens et seniors de ces établissements, avec l'équipe ETAP et l'équipe d'animation des établissements.

Ces rencontres ont lieu tous les vendredis après-midi durant l'année scolaire.

Public : Élèves du collège de Souillac et seniors de l'Éhpad et de la Résidence autonomie de Souillac

Organisateur : CIAS Cauvaldor, Collège de Souillac, CLS Cauvaldor

Renseignements : Fabienne KRUPKA, Coordinatrice CLS : 06.74.95.01.87 | f.krupka@cauvaldor.fr

TEMPS DE RÉPIT PARENTAL - ATELIERS HARMONIE ET BIEN-ÊTRE : DES OUTILS DE PRÉVENTION EN SANTÉ POUR TROUVER SON ÉQUILIBRE

Atelier sophrologie

Le 25 octobre de 10h à 12h au centre social et culturel associatif Le Rionet
19 Avenue du Dr Monmont, 46 110 Le Vignion-en-Quercy

Atelier sonothérapie

Le 8 novembre de 10h à 12h au centre social et culturel associatif Le Rionet
19 Avenue du Dr Monmont, 46 110 Le Vignion-en-Quercy

Atelier automassages

Le 9 décembre de 10h à 12h au centre social et culturel associatif Le Rionet
19 Avenue du Dr Monmont, 46 110 Le Vignion-en-Quercy



Prenez soin de vous grâce à des ateliers ludiques, permettant la transmission d'outils qui pourront être réutilisés dans votre quotidien, à titre préventif et dans une dynamique de bien-être.

Inscription auprès du centre social et culturel associatif Le Rionet.

Public : ciblé par Le Rionet

Organisateur : Harmonie Mutuelle

Renseignements : Camille MANGOT, Animatrice du centre Le Rionet : 05 65 37 20 74 | animpourtous@rionet.fr



EN PISTE POUR NOTRE AUTONOMIE

Le 26 octobre de 14h à 16h à la Source Salmière, 46 500 Miers

Venez résoudre des énigmes tout en faisant de l'activité physique en pleine nature : un jeu de piste théâtralisé vous attends !

Public : Personnes de 60 ans et plus et leur entourage

Organisateur : ETAP

Renseignements : Florence BLADOU, Coordinatrice ETAP : 06 13 08 99 42 | florence.bladou@ch-gourdon.fr



MÉDIATION ANIMALE

Durant les SISIM

La médiation animale permet de travailler le lien social en facilitant l'inscription à une activité de groupe, de briser l'isolement en partageant des expériences différentes avec les chiens. Ces activités permettent de renforcer les comportements d'entraide, de solidarité et le sentiment d'appartenance.

Avec l'association Personne & Bête

Public : Un groupe « jeunesse » Maison des Ados et des Jeunes et 1 groupe GEM/CDSA

Organisateur : PETR Grand-Quercy

Renseignements : Pierre CAPARROY, Directeur des Moyens : 05 65 30 64 29 / 07 86 09 80 78
pcaparroy@grandquercy.fr

Avec le Refuge Canin Lotois

Public : Protection Judiciaire de la Jeunesse

Organisateur : PETR Grand-Quercy

Renseignements : Pierre CAPARROY, Directeur des Moyens : 05 65 30 64 29 / 07 86 09 80 78
pcaparroy@grandquercy.fr



PRÉVENTION SANTÉ MENTALE ET LIEN SOCIAL

Du mardi au vendredi de 9h à 17h à l'habitat inclusif du quartier de la Croix de Fer

501 avenue Maryse Bastié 46 000 Cahors

APF France handicap mène des actions favorisant le lien social. Des activités diverses sont proposées : activités physiques, ateliers écriture, repas collectif, sorties extérieures...

Public : Adhérents bénévoles et résidents de l'habitat inclusif du quartier de la Croix de Fer

Organisateur : APF France handicap du Lot et le Conseil départemental du Lot

Renseignements : Hélène KOPP, Directrice Territoriale des Actions Associatives pour le territoire Aveyron, Lot et Tarn-et-Garonne : 06 77 71 07 29 | helene.kopp@apf.asso.fr



CULTURE ET LIEN SOCIAL, PROJETS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

Au lycée LEGTA La Vinadie

606 La Vinadie, 46 100 Figeac

Sensibilisation à la santé mentale, ateliers d'écriture et de musique pour parler des enjeux qui les concernent.

Public : Élèves du lycée LEGTA La Vinadie

Organisateur : ETAP, Maison des Ados et des jeunes du Lot

Renseignements : Sylvie MONNET-LAGRANGE, Infirmière scolaire LEGTA La Vinadie : 06 74 79 54 93

sylvie.monnet-lagrange@educagri.fr



PSYNÉCLUB : FESTIVAL DU CINÉMA & SANTÉ MENTALE

Au cinéma Le Grand Palais, place Bessières, rue Pierre Mendès France, 46 000 Cahors

Festival du cinéma et autres animations en rapport avec la santé mentale.

Voir le programme à venir sur www.facebook.com/psyneclub.

Présentation du court-métrage réalisé par les élèves de la promotion cinéma d'animation de l'ensemble scolaire Saint-Etienne.

Public : Tout public

Organisateur : Association APRES et ensemble scolaire Saint-Etienne

Renseignements : Cédric PIOLOT, Infirmier ICM et Formateur IFMS : 06 43 95 56 71 | cedric.piolot@ifmsdulot.org

Fernando BELISARIO, référent pédagogique : fernando.belisario@gmail.com

D'AUTRES ÉVÉNEMENTS À VENIR

LES SISM PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL

Durant les SISM

Le Conseil départemental du Lot, chef de file de l'action sociale, organise un ensemble d'événements dans tout le département ! Le programme sera à retrouver prochainement.

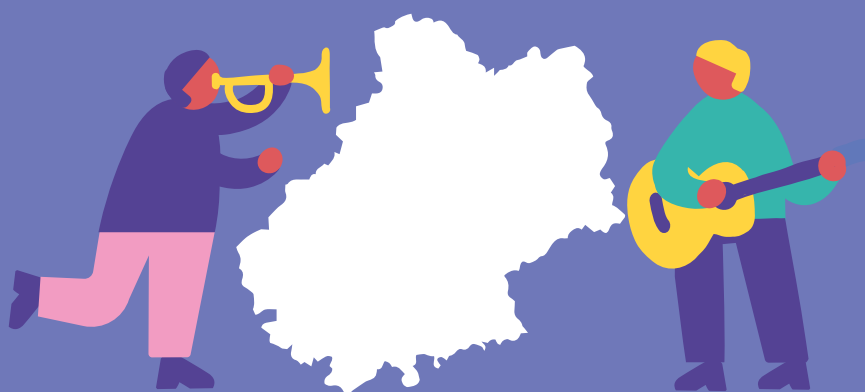
De nombreux événements vous attendent ! Rendez-vous sur www.lot.fr.

Renseignements : Chehrazed ADDOULI, Chargée de mission dispositifs transversaux PA/PH du Conseil Départemental du Lot : 05 65 53 44 40 | chehrazed.addouli@lot.fr



LA CARTOGRAPHIE DES RESSOURCES SANTÉ MENTALE DES ADOS ET DES JEUNES DU LOT

Cette cartographie vous permet de visualiser l'offre territoriale en santé mentale des jeunes de 11 à 25 ans. Scannez le QR Code ci-contre :



Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au QR Code ci-contre ou à l'adresse :

www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2025

