



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
de la Santé et de la Prévention

www.semaines-sante-mentale.fr

Le programme complet des événements en Lozère (48)

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

TERRA AVENTURA

Mercredi 8 octobre dans l'après-midi à **MARVEJOLS**

Course d'orientation sous forme d'énigmes sur la thématique de la santé mentale. Pendant ce parcours, l'intervenante de Branch'ée Nature interviendra sur le lien entre environnement, émotions et ressentis.

Public : accueil de loisir et grand public

Organisateur : Maison sport santé Montrodât **Intervenante** : Maryline Brochet, Branch'ée Nature

Renseignements : Laure Boissou : 06 45 42 51 12



PLACE AUX LIENS SUR LA SANTÉ MENTALE

Mercredi 8 octobre à 12h au Théâtre de verdure, Parc Paul Arnal, **FLORAC-TROIS-RIVIÈRES**

Rendez-vous à 12h au théâtre de verdure pour un pique-nique sorti du sac ou à 13h30 au château. Repli possible dans la salle Émile Leynaud du château de Florac en cas de pluie.

L'après-midi débutera par une présentation du programme, suivie du conte du Baobab. Le concept consiste à se rassembler sur des places pour initier une réflexion collective autour de la question : « Que se passait-il sur ces places autrefois et que s'y passe-t-il aujourd'hui ? ».

Dans un second temps, une marche vers la place au Beurre sera proposée, en empruntant les petites rues et en valorisant les histoires méconnues de Florac. Une fois arrivés sur place, des interviews enregistrées seront diffusées et certaines (sélectionnées en amont) seront mises en voix. La journée se clôturera par une discussion ouverte autour de la question : « Que feriez-vous pour améliorer le lien social et la santé mentale ? ».

Public : tout public

Organisateur : Maison Départementale des Solidarités de Florac (Conseil départemental), habitants du secteur et personnes du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) de Florac

Renseignements : Maison des Solidarités de Florac : 04 66 49 95 04



JOURNÉE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Mercredi 8 octobre à partir de 14h à la salle polyvalente de **LANGOGNE**

La Botss, le réseau des acteurs de la santé et du social du bassin de vie de Langogne, organise la « Journée Santé Bien-être » pour sa 3ème édition. Un moment ludique et convivial autour de la santé ! Ouvert à tous et gratuit.

Public : tout public

Organisateur : La Botss, le réseau des acteurs de la santé et du social du bassin de vie de Langogne

Renseignements : Mara Brun coordinatrice Contrat Local de Santé Margeride Haut Allier : marabrun@assoterresdevie.fr

CINÉ-DÉBAT « LE FILS DE LA FAMILLE »

Mercredi 8 octobre à 20h à l'Espace Ciné René Raynal de **LANGOGNE**

Public : tout public

Organisateur : animé par l'UNAFAM et le Centre hospitalier François-Tosquelles



JOURNÉE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Jeudi 9 octobre de 9h à 16h30 au Parc des Loups à Sainte Lucie, **MARVEJOLS**

RDV à 9h00 à l'aire de pique nique du Parc des loups.

Matinée • Temps collectif autour de la thématique, animé par des professionnels de santé du Centre Médico-Psychologique et les référentes insertion santé du Conseil départemental. Échanges autour de la santé mentale et conseils et astuces pour améliorer son bien-être émotionnel au quotidien.

Déjeuner • Pique-nique tiré du sac (à prévoir par chacun)

Après-midi • Expérience immersive, sensorielle et relationnelle au cœur de la nature, animée par une intervenante de l'association Branch'ée nature. *Jauge limitée à 20 personnes.*

Public : tout public

Organisateur : Conseil départemental, en lien avec Promotion Santé Occitanie et les équipes du Centre Médico-Psychologique. Soutien financier de Mutualité Française

Renseignements : Annabel Soler Lechado à la Maison Départementale des Solidarités de St Chély : 04 66 49 95 01.

CINÉ-DÉBAT « LE FILS DE LA FAMILLE »

Jeudi 9 octobre à 20h au cinéma Le Trianon de **MARVEJOLS**

Public : tout public **Organisateur** : animé par l'UNAFAM et le Centre hospitalier François-Tosquelles



RÉPARONS LE LIEN

Vendredi 10 octobre à 18h à la salle des fêtes de **BRENOUX**

Plongez dans l'univers des jeux de société grâce à l'animation de Ma Petite Boîte de Jeux, éclatez-vous aux fléchettes et profitez du concert de Kora, une âme joueuse. Et bien sûr, discutons et partageons des réflexions sur la santé mentale.

Public : tout public **Organisateur** : Foyer rural de Langlade Brenoux

Renseignements : Foyer rural Brenoux : 04 66 48 00 19 / 06 78 29 98 05

CINÉ-DÉBAT « LA VIE EN GROS »

Samedi 11 octobre à 17h au cinéma La Forge, **VILLEFORT**

Ciné-débat autour du film « La vie en gros » (Les Films du Préau). Le débat permettra d'aborder la prévention de la grossophobie et du harcèlement. Deux ateliers seront ensuite proposés : sur l'activité physique et sur la dégustation en pleine conscience.

Public : tout public à partir de 8 ans **Organisateur** : Génération Mouvement

Renseignements : Mme Daveau Violet Elsa et Taupin Valérie : 07 56 86 52 78

ATELIERS SPORTIFS

Dimanche 12 octobre à **VILLEFORT**

Une matinée d'ateliers autour des sports individuels et collectifs, de la gestion des émotions, de la cohérence cardiaque, de l'équilibre alimentaire et de la pleine conscience. Ces ateliers seront suivis d'un pique-nique partagé et de l'inauguration du parcours santé de Villefort dans l'après-midi.

Public : ESAT La Cézarenque, Foyer de vie L'Arc-en-Viel et les familles du territoire

Organisateur : Génération Mouvement et le Comité départemental de Sport Adapté

Renseignements : Mme Daveau Violet Elsa et Taupin Valérie : 07 56 86 52 78

BOÎTES À MAUX

Mercredi 15 octobre de 10h à 16h30 au GEM Les 4 Roches, 17 Av. Jean Monestier, **FLORAC**

Journée de décoration de boîtes aux lettres de 10h à 12h puis de 14h à 16h30.

Le projet «Boîtes à maux» a pour ambition d'aider à rompre l'isolement social des personnes isolées vivant dans les communes et hameaux de la CC Gorges Causses Cévennes. Pour cela, des boîtes aux lettres seront installées dans chaque commune pour que les personnes se sentant isolées ou en manque de lien social puissent y déposer leurs écrits et/ou leurs créations.

Public : tout public **Organisateur** : CLS Gorges Causses Cévennes et le GEM les 4 Roches

Renseignements : Marie Spetebroodt, coordinatrice Contrat Local de Santé Gorges Causses Cévennes :

marie.spetebroodt@ccgcc48.fr

CINÉ-DÉBAT « MA VIE DE COURGETTE »

Jeudi 16 octobre à 20h au cinéma Le Trianon de **MENDE**

Public : tout public

Organisateur : animé par l'UNAFAM et le Centre hospitalier François-Tosquelles



SOIRÉE DE LECTURES ET D'ÉCHANGES

Vendredi 17 octobre de 18h30 à 21h30 au local de l'EVS-FR d'ALLENÇ

Projet théâtral et musical participatif tout-terrain « Pénélope s'emmêle », vaudeville effréné qui retrace les péripéties catastrophiques d'une troupe de théâtre qui va tenter de jouer l'Odyssée. Ce projet, orchestré par la compagnie « La Déferlante », fait la part belle autant aux artistes professionnels qu'aux comédiens et musiciens amateurs en permettant de créer du lien social fort.

Cette soirée sera suivie de rencontres avec l'auteur/metteur en scène pour des jeux autour du texte et de la musique.

Public : tout public **Organisateur** : Foyer rural d'Allenc

Renseignements : Julia Assent (Foyer rural d'Allenc)

RÉPARONS LE LIEN

Samedi 18 octobre de 14h à 18h à la salle des fêtes de LANUÉJOLS

Plongez dans l'univers des jeux de société et offrez-vous un moment de détente avec un atelier de méditation guidée à partir de 15h00.

Public : tout public **Organisateur** : Foyer rural de Langlade Brenoux

Renseignements : Foyer rural Brenoux : 04 66 48 00 19 / 06 78 29 98 05

CINÉ PAPOTAGE

Début novembre à la Salle polyvalente Saint-Étienne Vallée Française

Un film grand public sera choisi en lien avec la thématique des SISM. Des lectures de textes et des témoignages compléteront cette action.

Public : tout public **Organisateur** : MSP Cévennes Lozériennes

Renseignements : coordination.mspcl@gmail.com / www.mspcevenneslozeriennes.fr



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

