



**35<sup>e</sup>**  
**ÉDITION**



# PROGRAMME

## PUY-DE-DOME

## Communiqué de presse

Date : juillet 2024

Objet : Programmation des Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM)

### **La 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera du 05 au 20 octobre 2024 sur l'ensemble du Puy de Dôme**

**Bien dans mes baskets, bien dans ma tête !**

**Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)** reviennent cette année avec une thématique vibrante et nécessaire : « **En Mouvement pour notre Santé Mentale** ». Du 5 au 20 octobre, des collectifs locaux s'unissent pour offrir un programme d'activités riche et diversifié dans tout le département.

#### **Le saviez-vous ?**

Pratiquer une activité physique permet de réduire le stress, améliorer le sommeil, diminuer les douleurs et agit comme un antidépresseur. C'est avant tout une source de plaisir qui favorise le bien-être général, tout en contribuant à maintenir ou à améliorer la santé mentale et à réduire le risque de troubles psychiques.

Pour cette 35<sup>ème</sup> édition, nous célébrons le pouvoir du mouvement, en reconnaissant que toute activité qui met en mouvement compte. Des balades, des expositions, des ciné-débats pour **échanger sur le bien-être mental, et faire connaître les lieux, les moyens et les structures pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.**

Découvrez l'ensemble des intervenants et les lieux où se déroulent les actions via le flash code ci-dessous.



Membres inter-collectif : Association Hospitalière Sainte Marie, Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, CLS de l'Agglo Pays d'Issoire, CLS de Thiers-Ambert-Billom, CLSM de la ville de Clermont-Ferrand, PTSM du Puy-de-Dôme, Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand Groupe AESIO SANTE, IREPS ARA, GEM des Dômes, UNAFAM, Espérance 63, Maison des Adolescents 63, ARS.

#### Contact :

Gabriela SALEM DEL DEBBIO, coordinatrice du Projet Territorial de Santé Mentale du Puy-de-Dôme

[gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr](mailto:gabriela.salemdeldebbio@ahsm.fr)

04 73 43 53 84/07 89 67 96 35

# 8 TERRITOIRES



## LEGENDE :

### PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

-  Tout public
-  S'adresse aux jeunes (-18 ans)
-  A partir de 18 ans
-  Réservé aux professionnels



# TERRITOIRE D' AMBERT



CONTRAT LOCAL DE SANTÉ  
THIERS AMBERT BILLOM



## 09 MERCREDI

09h00

### CINÉ-DEBAT

«PATIENTS» DE GRAND  
CORPS MALADE

📍 Collège Gaspard des Montagnes de Saint Germain l'Herm Les Granges 63630

Projection du film suivie d'échanges avec des professionnels de santé du territoire : Laétitia Achaïbi psychologue, Sandy Veyret art-thérapeute du CMPEA d'Ambert et Sabine Chautard Croze médiatrice en santé mentale psychologue CH Ambert. A destination des élèves de 4ème et de 3ème. Action financée par le collège.

Après-midi

### ATELIER BIEN-ÊTRE

APRÈS-MIDI DÉTENTE DANS  
LES CENTRES DE LOISIRS

📍 ALSH d'Ambert, d'Eglisolles, de Marat, de Cunlhat, d'Arlanc

Ambert : relaxation ludique

Eglisolles : petite randonnée

Marat : balade oxygénante et chorégraphie des JO

Cunlhat : méditation et yoga

Arlanc : relaxation et yoga. A destination des enfants qui fréquentent les ALSH. Se renseigner auprès des structures.

14h30

### INITIATION SPORTIVE

INITIATION DÉCOUVERTE DU  
RUGBY TOUCHÉ

📍 Stade Municipal de Cunlhat

Le club de rugby du Pays de Cunlhat en partenariat avec les résidents du foyer de vie et du foyer d'accueil médicalisé (AUPERAS) proposent une initiation au rugby touché suivi d'une collation offerte. À partir de 5 ans . Gratuit.

20h30

### CINÉ-DÉBAT

«3 VÉLOS POUR 5 : L'AMÉRIQUE  
TOUT AU SUD» DE  
GWENAËL VOURC'H ET  
PASCAL SERGÉ RÉALISÉ PAR  
CHRISTIAN LEMUET

📍 Salle des fêtes de Cunlhat 4 bis rue de Bellevue 63590

Une famille découvre l'Amérique du Sud en vélo. Projection du documentaire suivie d'échanges avec des professionnels : Le réalisateur du film, EPE 63 et une psychologue /psychothérapeute du territoire : Gaëlle Ernoul de la Chenelière. Entrées : 5,50€ - abonnement Ciné Parc 3,50€ .

## 10 JEUDI

10h00

### SENSIBILISATION ●

LA SANTÉ MENTALE, DE QUOI  
PARLE-T-ON ? COMMENT  
ABORDER LA SANTÉ MEN-  
TALE AVEC LES ENFANTS ?

📍 Locaux de la communauté de  
communes Ambert Livradois  
Forez

Sensibilisation des équipes per-  
manentes des ALSH en amont  
des actions du mois d'octobre  
organisées dans les 5 lieux du ter-  
ritoire avec la participation de Sa-  
bine Chautard-Croze médiatrice  
en santé mentale psychologue  
du CH d'Ambert.

## 16 MERCREDI

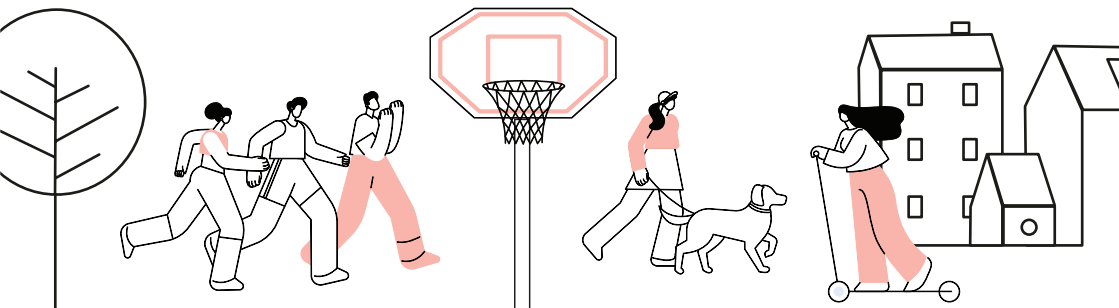
16h30

### JEUX ET FLASH MOB ●

BOUGER, JOUER EN FAMILLE  
: RENFORCER LES LIENS ET  
CULTIVER LE BIEN-ÊTRE  
MENTAL

📍 Selon la météo: devant le ciné-  
ma d'Ambert ou Ambert en scène  
(salle Cyrille Morel)

Projection de la vidéo «sauvons  
les JO» réalisée par le CMPEA avec  
les enfants du groupe conte. Jeux  
en famille. Goûter discussion of-  
fert «bouger, jouer en famille»,  
Flash mob en famille au Kiosque  
(devant le cinéma). Gratuit.



## 19 MERCREDI

Après-midi

### ATELIER ● BIEN-ÊTRE

APRÈS-MIDI DÉTENTE DANS  
LES CENTRES DE LOISIRS

📍 ALSH d'Ambert, d'Eglisolles,  
de Marat, de Cunlhat, d'Arlanc  
Ambert : relaxation ludique  
Eglisolles : petite randonnée  
Marat : balade oxygénante et  
chorégraphie des JO  
Cunlhat : méditation et yoga  
Arlanc : relaxation et yoga  
A destination des enfants qui fré-  
quentent les ALSH. Se renseigner  
auprès des structures.

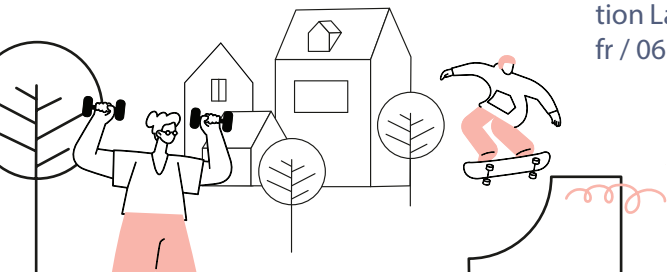
10h00-17h00

### JOURNÉE DÉCOU- VERTE D'UN MILIEU DE VIE ●

COLLECTES EN CHEMINS : POUR  
APPRÉHENDER ET EXPRIMER  
SON MILIEU DE VIE D'(UNE)  
AUTRES MANIÈRES : PAR LA  
DANSE, LE MOUVEMENT ET PAR  
LE DESSIN, LE CROQUIS,  
LA CARTE...

📍 Salle des fêtes du Monestier 63890  
Matinée : Déambulations dans le vil-  
lage, contemplation/observation de  
l'environnement, rencontres avec des  
habitants-es, recueil de témoignages.  
Repas partagé tiré du sac  
Après-midi : tentatives de traduction  
des éléments collectés en dessin et  
danse. Avec Ella Pelloquin : danseuse,  
chorégraphe et Antoine Bouraly : il-  
lustrateur, dessinateur. Libre partici-  
pation aux frais.

**Informations et inscriptions :** associa-  
tion La Brèche : [jmperrinel@la-breche.fr](mailto:jmperrinel@la-breche.fr)  
fr / 06 73 95 86 53



15h00

## SPECTACLE DANSE ET ATELIER ●

DANS MA BULLE, À L'ABRI OU À L'ÉCART ?, À L'ARRÊT OU EN  
MOUVEMENT ?, EN SORTIR EN Y ENTRANT ...

📍 Médiathèque de Cunlhat et sous la halle de la mairie

Un spectacle dansé sur la guérison par le mouvement suivi d'un partage entre la danseuse et son public. Avec Xochitl CORMON (danseuse) pour FLOWRORITY. Renseignements : 04 73 72 31 84

mediatheque.cunlhat@ambertlivradoisforez.fr

Du 7 au 19 octobre

EXPOSITIONS ●

## PETITS PIEDS DANSÉS TÊTE ÉQUILIBRÉE

📍 Médiathèque de Cunlhat 4 rue Saint-Pierre 63590 Cunlhat

Exposition de photographies d'enfants «en mouvement» de la compagnie La Libentère suite à la résidence d'artistes à la crèche de Marat en mars 2024.

Du 10 au 18 octobre à 10h00

ATELIERS DE MOTRICITÉ

## ATELIERS DE MOTRICITÉ AVEC MOBIL-SPORT ●

📍 Dans les Relais Petite Enfance

Arlanc : jeudi 10 octobre – 10h00

maison de l'enfance – Loumas / 06 11 96 51 17

Marat : vendredi 11 octobre – 10h00

maison de l'enfance – le Bourg / 06 81 58 18 26

St Germain l'Herm : lundi 14 octobre – 10h00

maison de l'animation route des Granges / 06 11 96 51 17

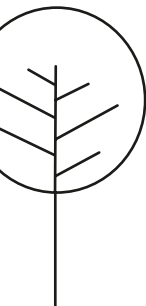
Cunlhat : Jeudi 17 octobre – 10h00

7 rue Gaspard des Montagnes / 06 81 58 18 26

Eglisolles : vendredi 18 octobre – 10h00

maison de l'enfance 6 route de Saillant / 06 11 96 51 17

Sur inscriptions aux numéros indiqués.





# TERRITOIRE DE BILLOM



# PROGRAMME

## 09 MERCREDI

14h00 - 16h00

### ATELIER ●

#### COURSE D'ORIENTATION POUR MA SANTÉ MENTALE

📍 Relais Petite Enfance rue des jardins à St Dier d'Auvergne 63520  
Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire (thème du moyen âge) avec un quizz sur la santé mentale. Financée en partie par le CCAS de Billom dans le cadre du Groupe Prévention Santé. Gratuit.

## 10 JEUDI

14h00 - 16h00

### ATELIER ●

#### COURSE D'ORIENTATION POUR MA SANTÉ MENTALE

📍 Place Lafayette à Chauriat 63117  
Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire (thème du moyen âge) avec un quizz sur la santé mentale. Financée en partie par le CCAS de Billom dans le cadre du Groupe Prévention Santé. Gratuit.

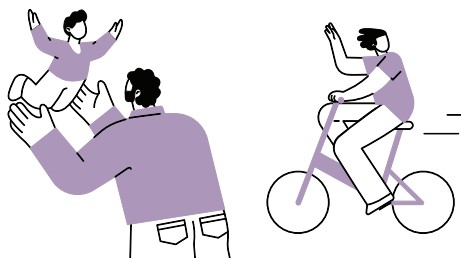
## 16 MERCREDI

14h00 - 16h00

### ATELIER ●

#### COURSE D'ORIENTATION POUR MA SANTÉ MENTALE

📍 Maison du tourisme 13 rue Carnot à Billom 63160  
Course d'orientation afin de découvrir le territoire à travers le Pays d'art et d'histoire (thème du moyen âge) avec un quizz sur la santé mentale. Financée en partie par le CCAS de Billom dans le cadre du Groupe Prévention Santé. Gratuit.







# PROGRAMME

## 05 SAMEDI

13h00 - 17h00

### FORUM ●

FORUM D'OUVERTURE DES  
SISM

📍 Jardin Lecoq 63000  
Clermont-Ferrand

Samedi 5 octobre 2024, rendez-vous au jardin Lecoq de 13h à 17h. Lancement de la 35<sup>ème</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale qui auront lieu du 7 au 20 octobre 2024. Seul, à deux, en famille ou entre amis, venez découvrir des stands d'information et de sensibilisation autour de la santé mentale. Gratuit.



À cette occasion, un grand flash mob sera organisé ainsi qu'un plateau radio en direct avec Radio Campus.

Nous vous attendons nombreux !

## 07 LUNDI

14h00 - 17h00

### PORTES OUVERTES ●

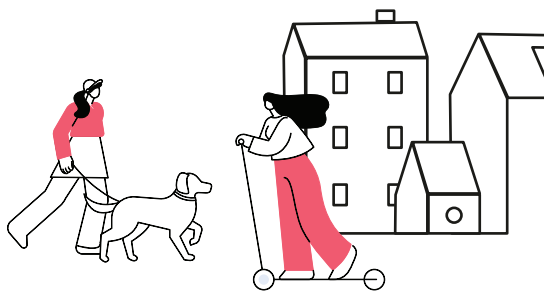
ATELIER ECRITURE

📍 Association Zaoum, 38 rue du port 63000 clermont-ferrand  
ZAOUM et son collectif d'artistes interviennent dans les foyers et lieux psychiatriques en organisant des ateliers de pratiques artistiques. Gratuit et ouvert à tous.

Découvrez la chorégraphie  
en avant-première :



Le grand Flash Mob  
aura lieu à 14h00.



## 08 MARDI

09h30 - 11h00

### ATELIER PARENT ENFANT

COMMENT PENSER À SOI AU  
SEIN DE SA TRIBU ET SE RE-  
CONNECTER À LA NATURE ?

📍 Pôle Petite Enfance Famille  
de La Gauthière, Rue de la  
Grande Combaude 63000 Cler-  
mont-Ferrand

Balade animée par une sylvothé-  
rapeute au Jardin Botanique de  
la Charme. Pour les enfants de  
0/6 ans accompagnés de leurs  
parents. Rendez-vous devant les  
locaux du Pôle Petite Enfance Fa-  
mille de La Gauthière. Gratuit.  
Sur inscription au 06 58 81 61 46.

11h00 - 15h00

### BIEN-ÊTRE

UNE PAUSE POUR MOI

📍 Place Vasarely, Campus  
Universitaire des Cézeaux  
Une journée sur le thème du  
bien-être est organisée avec au  
programme une multitude d'ac-  
tivités mêlant bien-être, détente,  
relaxation, activité sportive, mé-  
diation animale, etc. Réservés aux  
étudiant(e)s de l'UCA. Gratuit.

14h00 - 17h00

### PORTES OUVERTES

ATELIER COLLAGE

📍 Association Zaoum, 38  
rue du port 63000 Cler-  
mont-Ferrand  
ZAOUM et son collectif d'ar-  
tistes interviennent dans les  
foyers et lieux psychiatriques  
en organisant des ateliers de  
pratiques artistiques. Gratuit et  
ouvert à tous.

## 09 MERCREDI

14h30 - 17h00

### INITIATION SPORTIVE

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

📍 Parc Montjuzet, Rue du  
Parc de Montjuzet 63100 Cler-  
mont-Ferrand  
Seul, à deux, en famille ou  
entre amis, venez vous challen-  
ger autour de quiz et d'ateliers  
sportifs. Un moment de partage  
et de détente pour tous et  
toutes. Au programme : Tir à  
l'arc, ateliers bien-être, atelier  
danse et flash mob, basket...  
Gratuit et sur inscription :  
07 61 99 54 16.

14h00 - 17h00

## PORTES OUVERTES ●

### ATELIER RELIURE

📍 Association Zaoum, 38 rue du port 63000 Clermont-Ferrand  
ZAOUM et son collectif d'artistes interviennent dans les foyers et lieux psychiatriques en organisant des ateliers de pratiques artistiques. Gratuit et ouvert à tous.

18h30 - 20h00

## CONFÉRENCE ●

### ÇA BOUGE DANS LA FAMILLE !

📍 Salle du Foyer de La Comédie, 69 boulevard François-Mitterrand 63000 Clermont-Ferrand

Les comportements des enfants ne sont pas toujours faciles à comprendre et il peut être compliqué de poser des limites, parfois même celles-ci ne suffisent pas...

Venez écouter le témoignage d'une famille et échanger librement et sans jugement avec le Dr Roux, pédopsychiatre au CHU de Clermont-Ferrand.

Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles.

## 10 JEUDI

14h00 - 17h00

## PORTES OUVERTES ●

### ATELIER TEXTILE

📍 Association Zaoum, 38 rue du port 63000 Clermont-Ferrand  
ZAOUM et son collectif d'artistes interviennent dans les foyers et lieux psychiatriques en organisant des ateliers de pratiques artistiques. Gratuit et ouvert à tous.

14h00 - 17h00

## INITIATION SPORTIVE ●

### RENCONTRE EN

### MOUVEMENT

📍 Bad Hit, 89 rue de la Pradelle 63000 Clermont-Ferrand

Venez profiter d'un moment de partage avec les adhérents du GEM de Clermont-Ferrand en découvrant le badminton et le padel. Vous pourrez également échanger sur l'importance du sport pour la santé mentale. Gratuit et ouvert à tous.

Sur inscription au 04 73 90 62 99

20h00

## CINÉ-DÉBAT ●

«LA VIE DE MA MÈRE»

📍 Cinéma le Rio, 178 Rue sous les Vignes 63100 Clermont-Ferrand  
«Quand la maladie fait bouger la famille» Ce film sur les troubles bipolaires sera suivi d'un débat animé par l'Unafam et des professionnels de santé. Entrée gratuite dans la limite de 100 places.

Découvrez la bande annonce.



## 11 VENDREDI

14h00 -17h00

## PORTES OUVERTES ●

ATELIER ECRITURE

📍 Association Zaoum, 38 rue du port 63000 Clermont-Ferrand  
ZAOUM et son collectif d'artistes interviennent dans les foyers et lieux psychiatriques en organisant des ateliers de pratiques artistiques. Gratuit et ouvert à tous.

## 12 SAMEDI

10h00 -12h00

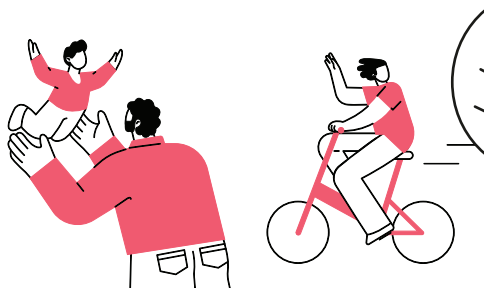
## ATELIER CRÉATIF ●

TRICOT PAPOT'

📍 Pôle Culturel de Croix de Neyrat, rue du Solayer 63100 Clermont-Ferrand

Pour sa deuxième saison le Tricot Papot' vous propose le projet Bonnet M (comme médiathèque). Nous nous lancerons ensemble dans la réalisation de bonnets faciles à tricoter pour passer l'hiver les oreilles au chaud ! Nous aurons l'occasion d'échanger sur les bienfaits d'une activité créative sur notre santé mentale. Dès 8 ans si accompagné. Gratuit. Dix participants sur inscription.

Tel : [04 43 762 762](tel:0443762762).



10h30 - 11h30 ou 15h00 - 16h00

## SPECTACLE JEUNE PUBLIC ●

POÈME À DANSER

📍 Pôle Culturel de Croix de Neyrat, rue du Solayer 63100 Clermont-Ferrand

La compagnie «Comme un Pinson» présentera son spectacle «Ô», un moment de danse et de poésie sonore, pour parents et enfants jusqu'à 5 ans. Suivi d'un échange sur les bénéfices du mouvement sur la santé mentale. Gratuit et sur inscription au 04 43 762 762.

## 14 LUNDI

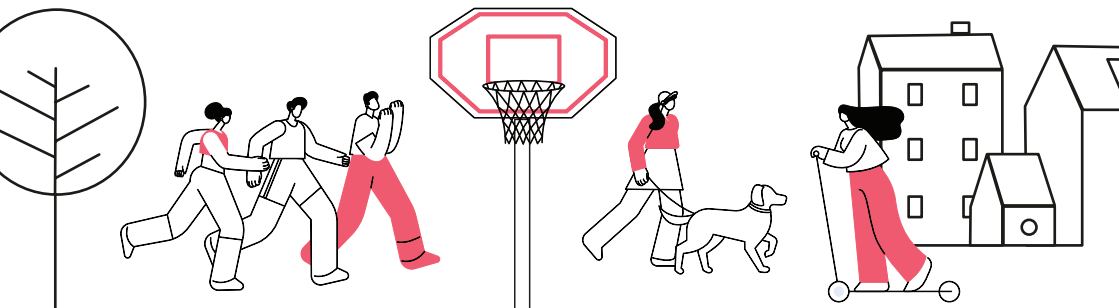
14h00 - 17h00

## CONFÉRENCE THÉÂTRALISÉE ●

ADDICTIONS : SUR LE FIL DES  
CHOIX FACILES ?

📍 Espace Georges-Conchon,  
Rue Léo Lagrange 63000  
Clermont-Ferrand

On a tous des fragilités, parfois elles nous font marcher sur un fil et nous amènent à faire des choix qui paraissent faciles mais dangereux. Qu'est ce qui fait qu'on bascule ou pas et comment changer la donne ? Venez rencontrer Nancy Maniol, patiente experte en addictologie et des professionnels du dispositif «Un chez soi d'abord» lors d'une conférence théâtralisée. Entrée gratuite dans la limite des places disponibles.



## 15 MARDI

09h30-12h00/13h30-15h30

### BRADERIE SOLIDAIRE ET CONSEIL EN BEAUTE ●

UN AUTRE REGARD  
SUR SOI

📍 Centre Hospitalier Sainte-Marie, accès rue Torrilhon 63000 Clermont-Ferrand

La Petite Laine de Madeleine, vous invite à sa braderie solidaire : Venez bénéficier de vêtements et accessoires à petits prix !

Un atelier de conseil en beauté, vous sera proposé (séance individuelle de 20 min environ).

Celui-ci sera animé par Raquel Bory-Mota, socio esthéticienne au sein du Centre Hospitalier Sainte-Marie Clermont-Ferrand. Merci de venir avec un sac !

Gratuit et ouvert à tous.

**Informations :**

04 73 43 56 43

communication.cfd@ahsm.fr

14h00 -17h00

### PORTES OUVERTES ●

PORTES OUVERTES

D'ESPÉRANCE 63

📍 19 bis boulevard Winston Churchill 63000 Clermont-Ferrand  
Pour découvrir les établissements et services d'accompagnement vers le logement, la santé et l'insertion. Gratuit.

Sur inscription au 04 73 91 57 25 ou [association@esperance63.fr](mailto:association@esperance63.fr)

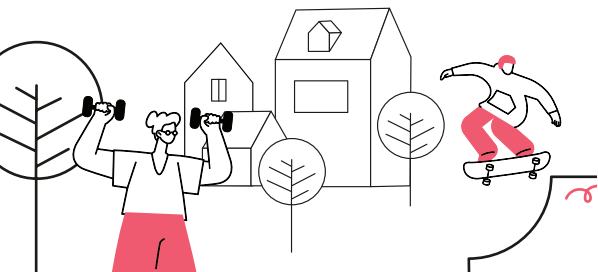
14h00 -17h00

### ATELIER ● DÉCOUVERTE POUR LES PROFESSIONNELS

QUELS LIENS ENTRE SANTÉ  
MENTALE ET ENVIRONNEMENT  
EN PROMOTION DE LA SANTÉ ?

📍 Pôle Culturel de Croix de Neyrat, Rue du Solayer 63100 Clermont-Ferrand

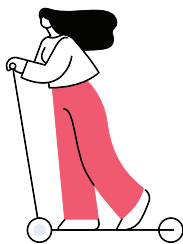
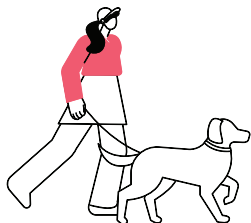
Le contact direct avec la nature a des effets positifs sur la santé physique et mentale. Mais les effets de la crise environnementale peuvent



diminuer notre sentiment de bien-être. Cet atelier a pour objectif de mieux comprendre l'ensemble de ces liens et de découvrir des exemples d'actions inspirantes. Il sera l'occasion de découvrir la capitalisation réalisée par l'IREPS ARA en 2023 sur ce thème dans le cadre de son dispositif Emergence et d'approfondir le sujet au travers du témoignage de l'association CEMÉA et de son dispositif « Terrain d'Aventures ». A destination des professionnels, 20 participants maximum. Gratuit.

Informations : [marine.balineau@promotion-sante-ara.org](mailto:marine.balineau@promotion-sante-ara.org)

Sur inscription, via le QRCode  
suivant.



16h00 -17h30

## CAFÉ ● DISCUSSIONS

LA SANTÉ MENTALE EN  
MOUVEMENT

📍 Médiathèque de jaude, 9  
place Louis-Aragon 63000 Cler-  
mont-Ferrand

Comment aider et soutenir son  
proche en souffrance psychique  
et se préserver soi-même ! Venez  
échanger avec l'UNAFAM et le GEM.  
Gratuit. Sur inscription auprès des  
bibliothécaires : [04 43 76 27 62](tel:0443762762)

17h00 -19h00

## TABLE RONDE ●

NOS AMIS LES BÊTES !

📍 Librairies des volcans, 80 Boule-  
vard François-Mitterrand 63000 Cler-  
mont-Ferrand.

Fidèles amis, les animaux nous ac-  
compagnent bien souvent dans les  
moments difficiles, venez découvrir  
et échanger avec des professionnels  
de la médiation animale en santé  
mentale. Entrée libre et gratuite.

## 16 MERCREDI

14h00 -18h00

### PORTES OUVERTES ●

📍 5 rue du Torpilleur Sirocco 63 100 Clermont-Ferrand. Bâtiment de la poste, 2ème étage, interphone sur le côté latéral droit du Bâtiment

Le Centre ESSOR63 de l'association Forum Réfugiés est un centre de soins médico-psychologiques à destination des publics exilés. Le centre ouvre ses portes au public et aux professionnels ; visite guidée des locaux, présentation de l'équipe, explication du fonctionnement du centre, présentation de l'exposition de témoignages et de photographies « derrière chaque chiffre, il y a une histoire »...

Gratuite dans la limite des places disponibles.

Sur inscription au 04 63 46 89 80 (du mardi au jeudi) ou à [centrees-sor63@forumrefugies.org](mailto:centrees-sor63@forumrefugies.org)

14h00 - 17h00

### PORTES ● OUVERTES

📍 154 rue Anatole France 63000 Clermont-Ferrand

Venez découvrir le Lieu Jeunesse, nouvel espace pour les 11/25 ans à Clermont-Ferrand.

Labellisé comme lieu information jeunesse, cet équipement ouvre la pratique d'une multitude d'activités (théâtre, hip hop, tricks etc..). Gratuit et ouvert à tous.

14h30 -17h00

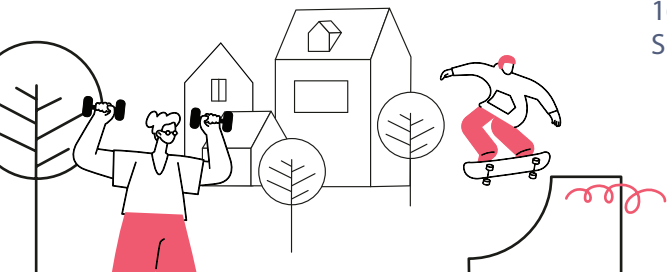
### COURSE ● D'ORIENTATION

APRÈS-MIDI RÉCRÉATIF

📍 Stade Philippe-Marcombes, 1 Rue Albert Thomas 63000 Clermont-Ferrand

Venez explorer le stade Philippe Marcombes à travers une course d'orientation et découvrir de nouvelles pratiques en accès libre. Un grand Flash Mob est organisé à 16h. Gratuit et ouvert à tous.

Sur inscription au 07 61 99 54 16.



## 17 JEUDI

14h00 - 15h15

### ATELIER ●

ATELIER « DANSE EXPRESSION  
CORPORELLE »

📍 Maison Nelson Mandela, 33 rue Tourrette 63100 Clermont-Ferrand  
Il ne s'agit pas d'un cours de danse mais d'un atelier où le corps est mis en jeu pour vivre différentes expériences sensorielles. L'objectif final n'est donc pas d'apprendre une technique particulière de danse ou de performer mais de créer du mouvement afin de pouvoir s'exprimer. L'atelier s'adresse donc à tous : il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience ou une pratique de danse régulière pour pouvoir faire cet atelier. De plus, chaque participant est accueilli avec sa façon d'être et de se sentir dans le moment présent, avec ses propres ressources et capacités. Lors de ces ateliers, plusieurs outils peuvent être utilisés (le mouvement, le rythme, la voix, l'imaginaire, la relaxation) favorisant ainsi la détente corporelle et mentale, l'expression des émotions, la confiance en soi et l'estime de soi. Gratuit. Sur inscription au [04 73 40 87 60](tel:0473408760).

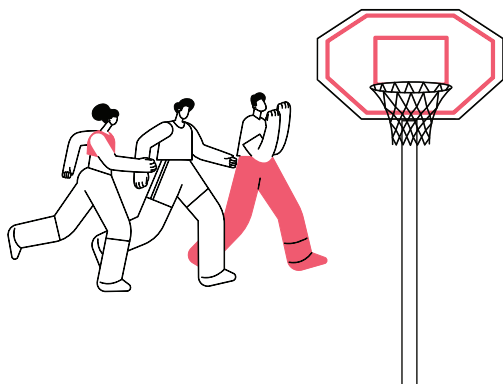
## 18 VENDREDI

09h00-12h00 / 13h00-15h00

### PORTES OUVERTES ●

CENTRE D'ACCUEIL THÉRA-  
PEUTIQUES À TEMPS PARTIEL  
MADELEINE GAILLARD

📍 32 rue Camille-Desmoulins  
63000 Clermont-Ferrand  
Venez découvrir les ateliers thérapeutiques et rencontrez ses bénéficiaires. Visites guidées toutes les 30 minutes à partir de 10h00. Gratuit et ouvert à tous. Infos : [communication.cfd@ahsm.fr](mailto:communication.cfd@ahsm.fr)



10h00 - 11h15

## ATELIER ●

ATELIER « DANSE EXPRESSION  
CORPORELLE »

📍 Centre Social Sud, Maison de quartier Fontaine du Bac, 18 ter, rue de La Fontaine-du-Bac

Il ne s'agit pas d'un cours de danse mais d'un atelier où le corps est mis en jeu pour vivre différentes expériences sensorielles. L'objectif final n'est donc pas d'apprendre une technique particulière de danse ou de performer mais de créer du mouvement afin de pouvoir s'exprimer. L'atelier s'adresse donc à tous : il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience ou une pratique de danse régulière pour pouvoir faire cet atelier. De plus, chaque participant est accueilli avec sa façon d'être et de se sentir dans le moment présent, avec ses propres ressources et capacités. Lors de ces ateliers, plusieurs outils peuvent être utilisés (le mouvement, le rythme, la voix, l'imaginaire, la relaxation) favorisant ainsi la détente corporelle et mentale, l'expression des émotions, la confiance en soi et l'estime de soi. Sur inscription au 04 73 40 86 30

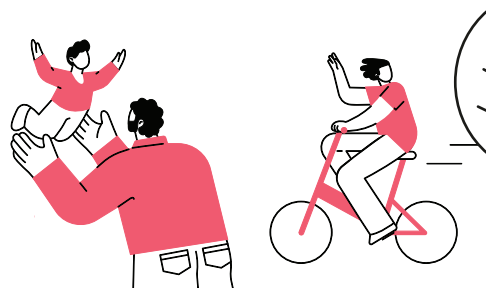
14h30 - 15h30

## CAFÉ DISCUSSION ●

IMPACT DES VIOLENCES SUR  
LA SANTÉ MENTALE

📍 25 Gisèle Halimi, 25 rue Lucie-et-Raymond Aubrac 63100 Clermont-Ferrand

Venez rencontrer les professionnelles du Point accueil de Jour de l'Association AVEC France Victimes 63 pour un temps d'échange sur les violences conjugales et l'impact de celles-ci sur la santé mentale des femmes et des enfants qui en sont victimes. Eclairage sur les conséquences immédiates et à long terme suivi d'un échange libre. Entrée libre et gratuite dans la limite des places disponibles.



## 19 SAMEDI

10h30

### EN LECTURE ●

#### SIMONE

SPECIAL LANGUE DES SIGNES

📍 Pôle Culturel de Croix de  
Neyrat, rue du Solayer 63100  
Clermont-Ferrand

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, laissez-vous porter par des lectures d'albums pour les plus jeunes. Cette séance est accessible aux personnes sourdes et malentendantes avec la présence d'une traductrice en langues des signes. Dès 4 ans. Gratuit.

Sur inscription au 04 43 762 762

18h00 - 20h00

### CINÉ-DÉBAT ●

PROJECTION DE LA PIÈCE DE  
THÉÂTRE «FORÊT NOIRE»

📍 Espace Georges-Conchon,  
Rue Léo Lagrange 63000 Cler-  
mont-Ferrand

Venez découvrir la pièce de théâtre «Forêts Noires» réalisée par la Cie Ligne de Flottaison, sous la direction artistique de Fabrice Dubusset dans le cadre du projet culturel du Centre Hospitalier Sainte-Marie de Clermont-Ferrand.

Gratuite dans la limite des places disponibles. Informations : communication.cfd@ahsm.fr

14H00 - 16H00

### RENCONTRE ●

BIBLIOTHÈQUE VIVANTE

📍 Médiathèque Jack Ralite, Rue du  
Solayer 63100 Clermont-Ferrand

L'équipe JUST ! (Je dis Unis contre la Stigmatisation) vous propose de rencontrer des livres vivants qui vont livrer un témoignage pour interroger votre regard, vos ressentis sur la santé mentale. Gratuit.

A partir de 16 ans.



## 21 LUNDI

10h00 à 10h45

### ATELIER ● PARENTS ENFANTS

ATELIER MOTRICITÉ

📍 Pôle Petite Enfance Famille de La Gauthière, Rue de la Grande Combaude 63000 Clermont-Ferrand  
Pour les parents et les enfants jusqu'à 3 ans, sur inscription au [06 58 81 61 46](tel:0658816146).

Du 16 au 17 octobre

EXPOSITION GEM

### REFLET DE NOS ÂMES ●

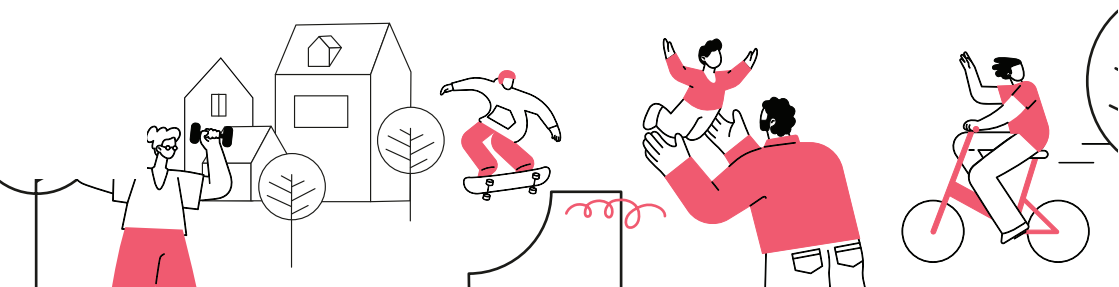
📍 La Comedie, 69 boulevard François Mitterrand 63000 Clermont-Ferrand  
Découverte des portraits des adhérents du GEM qui mettent en lumière ce qui dans leur environnement leur permet d'aller bien.

Du 05 au 21 octobre

EXPOSITION SOW AY

### IDEES NOIRES ●

📍 Librairie des volcans, 80 Bd François Mitterrand 63000 Clermont-Ferrand  
Sow Ay illustre ses pensées et témoigne de son errance médicale à travers des illustrations et BD.



Retrouvez cette année, une action sur la commune d'Aulnat

## 16 MERCREDI

10h00 - 12h00

### CAFÉ DES PARENTS ●

« AU REPOS OU EN MOUVEMENT : COMMENT AIDER NOS ENFANTS À  
TROUVER LE BON RYTHME ? »

📍 Médiathèque d'Aulnat 2b Rue Curie 63510 Aulnat

Rejoignez-nous pour un café-débat destiné aux parents, où nous aborderons comment accompagner nos enfants dans la recherche de l'équilibre entre repos et activité. Venez échanger vos expériences et poser vos questions au Docteur Feneon-Landou, pédopsychiatre au CHU de Clermont-Ferrand, Mme Reliant, psychologue en service de pédopsychiatrie et Mme Claire Depommier, Psychomotricienne en service de pédopsychiatrie au Centre Hospitalier Sainte-Marie. L'occasion idéale pour s'informer, se rassurer, et découvrir de nouvelles idées pour favoriser le bien-être de vos enfants.

Entrée libre dans la limite des places disponibles.

Retrouvez également cette année, une action sur la commune de Ceyrat

## 17 JEUDI

14h00 - 17h00

### PORTES OUVERTES DE LA RESIDENCE CROIX MARINE ●

📍 17 Avenue de la Châtaigneraie 63122 Ceyrat

La Résidence accueil vous ouvre ses portes : visite des logements et espaces communs, visionnage d'un film témoignage, échanges avec les résidents et l'équipe autour d'un café et de pâtisseries préparées par les résidents.

Gratuit, sur inscription si possible au [04 73 93 62 70](tel:0473936270)

# TERRITOIRE DES COMBRAILLES



# PROGRAMME

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*sism*

## 08 MARDI

14h00 - 17h00

### PORTES OUVERTES ●

📍 GEM de St Eloy les Mines La  
Cour des équipages Rue Jean  
Jaurès n°101 63700 St Eloy les  
Mines

Venez découvrir le GEM itinérant de Saint-Eloy les Mines, son fonctionnement et rencontrer les adhérents qui vous expliqueront leur quotidien au sein du GEM. Gratuit.

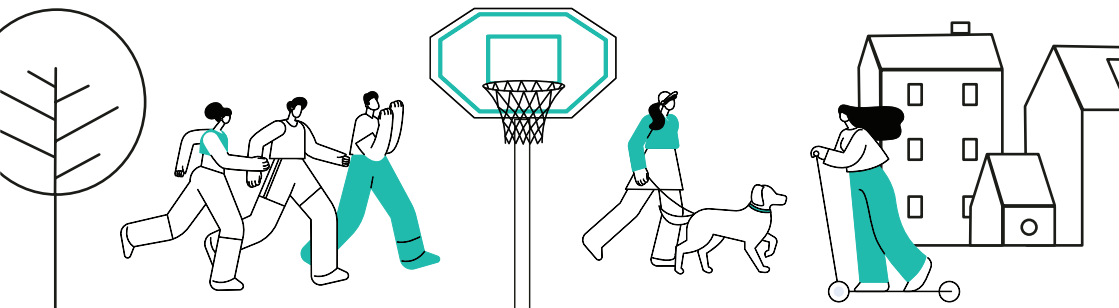
## 15 MARDI

18h00

### CONFÉRENCE ● SUR LES ADDICTIONS

📍 Médiathèque «la lanterne» rue  
du puits St Joseph 63700 ST ELOY  
LES MINES

Animée par Nancy Maniol et le  
Dr Thomas Guelon en partenariat avec l'UNAFAM, le GEM des  
Dômes, Addictions France et le  
CMP. Gratuit, financé par communauté de communes PSE et le  
SMADC.





# TERRITOIRE DE **COURNON**



## 09 MERCREDI

14h00

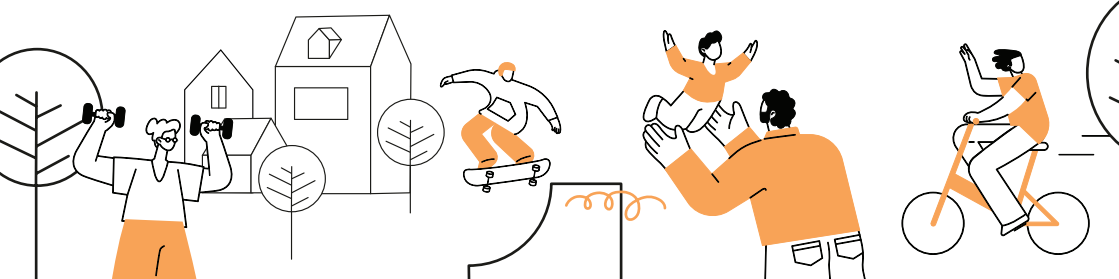
### ATELIER ●

#### LE JARDIN DU DEDANS

📍 Médiathèque Hugo Pratt 1 rue  
Pierre Jacquet 63800 Cournon  
d'Auvergne

Sous forme de Kamishibai  
(théâtre d'images), parler de san-  
té mentale avec les enfants pour  
comprendre de manière ludique  
cette composante essentielle de  
leur santé.

Famille, dès 7 ans, sur inscription  
(15 places) au 04 43 76 27 62.



Du 08 au 19 octobre (10h -12h et 13h -19h)

EXPOSITION

## DES NUITS ÉPOUSLOUFLANTE

📍 MÉDIATHÈQUE DE COURNON, 1 rue Pierre Jacquet

« Nuits Épouslouflante »... L'exposition collective associe Créations singulières d'artistes autodidactes de ZAOUM et Créations singulières des Résidents des établissements de la Croix-Marine d'Auvergne (EAM Le Cendre, EANM Le Cendre, FO Pérignat-sur-Allier, MAS / FAM Saint-Germain-Lembron, ESAT Romagnat...). Soit créées lors des résidences régulières du collectif ZAOUM (depuis 2021 jusqu'à aujourd'hui), soit créées dans un habitus quotidien personnel. Des microéditions de certains auteurs, réalisées avec le concours de l'Association Papier 3000 seront montrées.

Un hommage sera également rendu à l'artiste Didier Amblard, membre ancien de Zaoum, qui nous a quitté récemment.

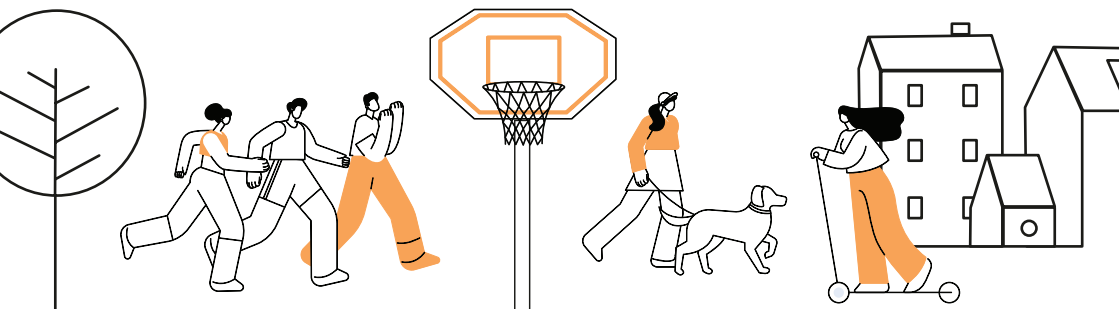
Du 14 au 18 octobre (10h00-18h00)

EXPOSITION

## EXPOSITION ZAOUM

📍 19 Avenue du Puy Marmant, Le Cendre

Pratiques artistiques en atelier sur 5 jours d'affilée ouvertes aux publics intéressés et concernés.





# TERRITOIRE D' ISSOIRE



Le Modern



## 08 MARDI

16h00 -18h00

### ATELIER ●

ATELIER DANSE ET  
RELAXATION

📍 La licorne, 9 route de Brioude,  
63340 Saint-Germain-Lembron

Une performance atelier autour du livre et du geste sera proposée en médiathèque : prendre conscience de son corps, se relaxer et s'ancrer dans son environnement, se sentir bien tout simplement. Gratuit.

**Information :** La licorne  
mediathequesaintgermainlembron@lalicorneinfo.fr  
04 63 80 92 64

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE

9h00 : Initiation au vélo (draisienne, vae, etc.) et atelier réparation par le chantier La roue tourne

9h30 : Départ à vélo

Accompagnez une collecte de bio-déchets du chantier d'insertion Hors les Murs. Puis, découvrez l'utilisation à la transformation du compost au potager suivi d'un temps d'échange convivial. Le parcours vélo est à destination uniquement des adultes, sur la ville d'Issoire. Gratuit. Places limitées, inscriptions conseillées.

**Infos et inscriptions :**

Sante@capissoire.fr

06 35 31 85 44

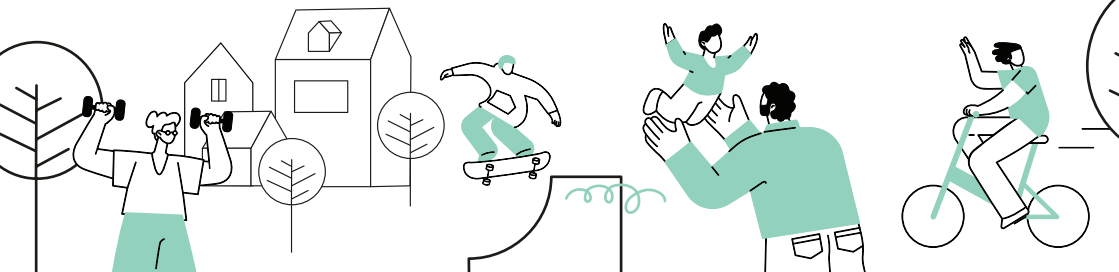
ou Pré-inscription en ligne

## 11 VENDREDI

09h00 -12h00

### PARCOURS VÉLO ●

VÉLO RESPONSABLE : UN  
CYCLE VERTUEUX



## 11 VENDREDI

13h30 - 16h30

### PARCOURS VÉLO ●

VÉLO RESPONSABLE : UN  
CYCLE VERTUEUX

📍 Maison des jeunes, Chemin du  
bout du monde, 63500  
ISSOIRE

13h30 : Initiation au vélo (drai-  
sienne, vae, etc.) et atelier répara-  
tion par le chantier La roue tourne  
14h00 : Départ à vélo

Participez à un parcours en vélo  
dans Issoire. Balade accessible à  
tous et encadrée avec pour objec-  
tifs la sensibilisation aux bonnes  
pratiques à vélo et à la compré-  
hension des aménagements dé-  
diés. Le parcours vélo est à desti-  
nation uniquement des adultes,  
sur la ville d'Issoire. Gratuit. Places  
limitées, inscriptions conseillées.

**Informations et inscriptions :**

Sante@capissoire.fr 06 35 31 85 44  
ou pré-inscriptions via le QRCode  
suivant :



À partir de 19h

### PROJECTION DÉBAT ●

ART ET THÉRAPIE

📍 La licorne, 9 route de Brioude,  
63340 Saint-Germain-Lembron  
L'Association ZAOUM (« Au-de-  
là de l'esprit »), créée en 2018,  
défend l'importance de la créa-  
tion artistique pour les patients  
autistes et psychotiques qu'elle  
reçoit ou bien qu'elle rencontre  
en atelier dans les institutions.  
Chacun de ces « autodidactes  
singuliers », par l'exercice de ce  
« droit citoyen » à la culture, ac-  
quiert considération et respect.  
ZAOUM intervient régulièrement  
dans diverses structures médi-  
co-sociales sous forme d'ateliers  
multidisciplinaires singuliers et  
collectifs en résidences (écriture,  
dessin, volume, création sonore,  
vidéo). ZAOUM présentera sa dé-  
marche en vidéo afin de nourrir  
les échanges avec le public.  
Gratuit. Buffet partagé offert.



## 11 VENDREDI

14h00 - 17h30

## 12 SAMEDI

10h00 - 17h30

### ANIMATIONS ●

« C'EST PAS QUE DANS LA TÊTE ! » :  
JOURNÉES FESTIVES ET SPORTIVES AUTOUR DU  
BIEN ÊTRE POUR TOUS.

📍 Maison des jeunes et Foyer des Jeunes Travailleurs  
Chemin du bout du monde 63500 ISSOIRE

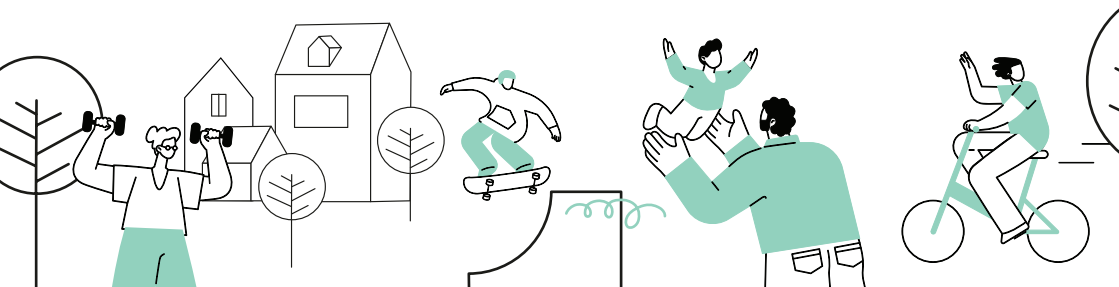
A destination des tout-petits comme aux adultes, venez découvrir des animations ludiques et des ressources pour s'amuser et prendre soin de soi. Plus d'une dizaine d'animations vous attendent :

- Just dance et tapis de danse
- Escape game
- Parcours motricité pour les 0-3 ans
- Initiation vélo enfants et adultes
- Jeux gonflables
- Test activité physique
- Maquillage enfants
- Création collective d'oeuvres
- Quizz et autres surprises... !

Gratuit et libre. Accès PMR.  
Informations et inscriptions :

[sante@capissoire.fr](mailto:sante@capissoire.fr)

ou pré- inscription, via le  
QRCode suivant.



## 11 VENDREDI

14h00 - 17h30

### ESCAPE GAME ●

**MYSTÈRE AU CAMPING : 30 MINUTES D'ENQUÊTE POUR RETROUVER NOA**

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde  
63500 ISSOIRE

Un groupe d'amis part en vacances, l'un d'entre eux disparaît...  
Saurez-vous découvrir la vérité ? Jeu d'équipe entre recherche d'indices et réflexion en groupe, pour démêler le mystère de la disparition.  
Gratuit. Places limitées, inscriptions conseillées.

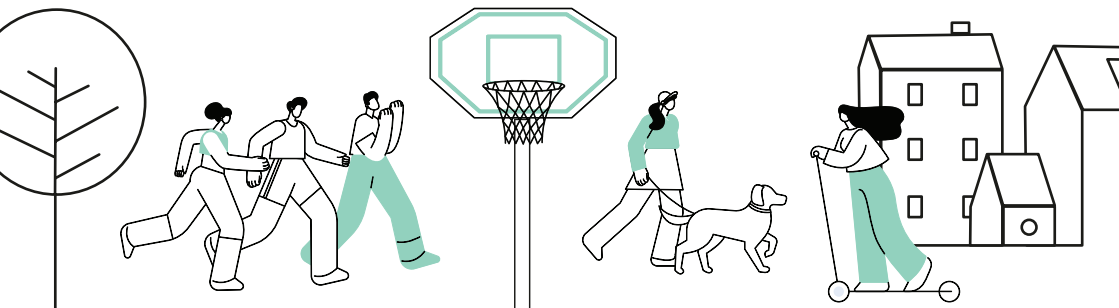
1 partie = 1 heure = 8 joueurs max

**Informations et inscriptions :** [sante@capissoire.fr](mailto:sante@capissoire.fr) ou 06 35 31 85 44

## 12 SAMEDI

10h00 - 17h30

Ou pré-inscription, via le  
QRCode suivant.



## 12 SAMEDI

10h30 -12h00 et 14h00 -15h30

### BALADE ● THÉÂTRALISÉE

UNE VIE D'ADO !

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE

Suivez pendant 1h30, l'aventure de Charlie, ado dont le chemin est semé d'embûches et de rebondissements. Gratuit. Places limitées.

Informations et inscriptions :

Sante@capissoire.fr

06 35 31 85 44

Ou pré-inscription, via le QRCode suivant.



## 15 MARDI

18h30

### CINÉ-DÉBAT ●

PROJECTION DU FILM «LE GRAND BAIN» : DÉBAT ET REGARDS CROISÉS

📍 Cinéma Le Modern'2 Place du Postillon 63500 ISSOIRE

Animé par Anne-Laure Pontonnier, Psychiatre - Nadège Monchalin, Athlète handisport, championne de France de marathon.

C'est dans les couloirs de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des basins. Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gent féminine : la natation synchronisée. Alors, oui c'est une idée plutôt bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie...

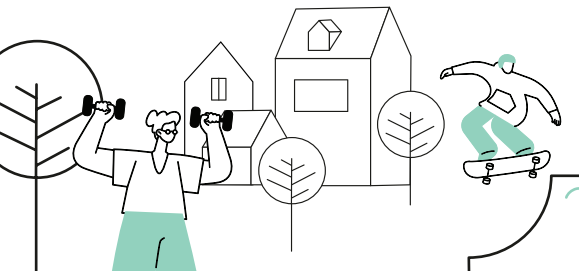
Buffet offert à partir de 18h30

Projection à 19h00.

Gratuit. Informations :

sante@capissoire.fr

06 35 31 85 44



## 19 SAMEDI

À partir de 10h30

### PROJECTION DÉBAT ●

#### AUTISME ET RELATIONS FAMILIALES

📍 La licorne, 9 route de Brioude, 63340 Saint-Germain-Lembron  
Comment se passe la vie de famille avec un enfant autiste ? Un court-métrage sur le sujet sera projeté pour susciter les réactions du public et ouvrir à la discussion. Gratuit. Buffet partagé offert.  
**Informations :** [mediathequesaintgermainlembtron@lalicorneinfo.fr](mailto:mediathequesaintgermainlembtron@lalicorneinfo.fr).

04 63 80 92 64

Du 7 au 21 octobre

#### EXPOSITIONS

### AU FIL DE LA VIE RACONTE-MOI TON BIEN-ETRE ●

📍 Maison des jeunes, Chemin du bout du monde, 63500 ISSOIRE  
Venez découvrir une expérience de création collaborative et transgénérationnelle avec pour seule consigne : comment aller bien et être heureux ? Par une approche résolument positive, la création de cette fresque se base sur les témoignages d'enfants, jeunes et adultes aux visions et réalités différentes. Elle permet de prendre conscience et d'illustrer de manière singulière et collective notre représentation du bien être à tous les âges de la vie. Et vous, partagerez-vous dans cette oeuvre une vision semblable à ce qui vous fait vous sentir bien ? Création par le collectif SISM d'Issoire en 2023. Gratuit.

# TERRITOIRE DE RIOM

CCAS  
CENTRE COMMUNAL D'AIDE SOCIALE

PUY-de-DOME  
MON DÉPARTEMENT

Centre Hospitalier Clerg-Thomassin  
RIOM

Centre Hospitalier  
Sainte-Marie  
CLERMONT-FERRAND

E.63  
Expériences

GEM  
des dômes

[RAPPEL]  
CENTRE D'ÉVALUATION

unafam  
UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES  
MILLANTES ET DE HANDICAPÉES PSYCHQUES

PUY-de-DOME  
MON DÉPARTEMENT

RIOM  
ville-riom.fr

RLV  
RIOM LIMAGNE  
& VOLCANS  
LABORATOIRE D'ÉVALUATION

PSYCOM  
Santé Mentale Info

# PROGRAMME

## 08 MARDI

12h15 - 13h15

### SIESTE SONORE ●

📍 Médiathèque des Jardins de la Culture 2 Ter Fbg de la Bade 63200 Riom

Dans un espace cocooning et intime, propice à la détente, l'école de musique de Riom vous propose une petite parenthèse musicale, une sieste sonore, véritable invitation à l'abandon, à la rêverie et au voyage intérieur. Avec Yannick Chambre à l'accordéon, Sandrine Criscolo à la clarinette et Isabelle Vignaud à la harpe. Gratuit.

Sur inscription : 04 73 64 63 00, à partir du 19 septembre.

## 11 VENDREDI

13h30 - 17h00

### APRÈS-MIDI SPORTIF ●

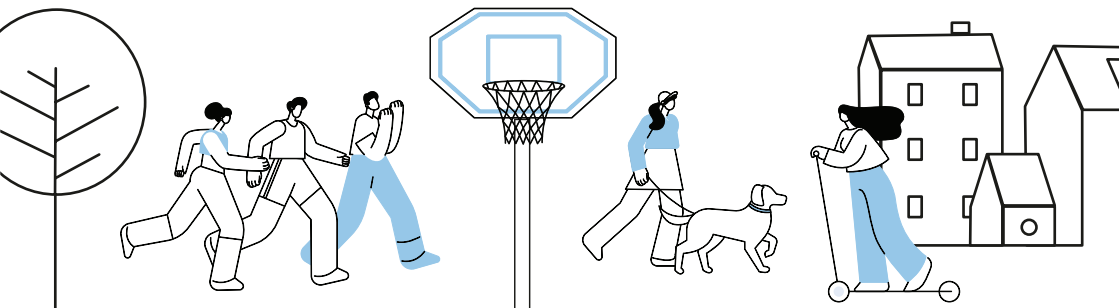
BOUGE TA SANTÉ

📍 Gymnase Aimé Césaire 2 rue Averroes 63200 Riom

Venez profiter d'un moment de partage en découvrant différentes activités sportives : escalade, motricité, jeux de raquettes...

Entrée libre et gratuite.

Informations au CCAS de Riom au 04 73 33 49 00.



# PROGRAMME

## 16 MERCREDI

19H30

### SPECTACLE DÉBAT ●

«PLUTÔT CREVER»

DE LA COMPAGNIE 22H22

📍 Salle Dumoulin Mail Dumoulin 63200 RIOM

Ce spectacle met en lumière une amitié extraordinaire entre deux femmes qui ont 64 ans d'écart et rien en commun hormis une tentative de suicide. Un sujet grave traité avec humour par Clara Navarro. Le spectacle sera suivi d'un échange avec le public animé par Virginie Perrot en présence du Dr Quellien et de Lise Boucheix, médiatrice de santé pair. Gratuit. À partir de 14 ans. Sur inscription au [04 73 33 79 78](tel:0473337978).

## 18 VENDREDI

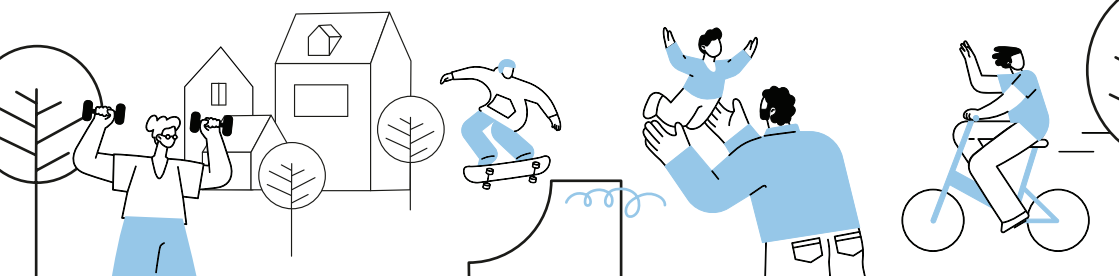
11h00 - 17h00

### PORTES OU- VERTES ET INAUGURATION ●

📍 GEM de Riom 18, rue de l'Horloge 63200 RIOM

Venez découvrir le GEM, son fonctionnement et rencontrer les adhérents qui vous expliqueront leur quotidien au sein du GEM. Entrée libre et gratuit.

Renseignements au [0642696258](tel:0642696258)



# TERRITOIRE DE THIERS



CONTRAT LOCAL DE SANTÉ  
THIERS-MONTAGNE-BULSON





# PROGR

## 09 MERCREDI

10h30 - 18h00

### LECTURES SPECTACLE ● ATELIERS FILM DOCUMENTAIRE DÉBATS

DÉCOUVERTE, INITIATION AU VÉLO ET ANIMATIONS À  
LA MÉDIATHÈQUE

📍 Sur la place Antonin Chastel à Thiers (devant la mairie) et médiathèque Maurice Adevah-Pœuf

Sur la place :

14h-18h : Accès à des ateliers pratiques de vélo : parcours pédagogique. Venir avec un vélo et un casque.

A la médiathèque :

10h30 : histoires à partir de 4 ans : « Emois et moi » Lecture d'histoires autour des émotions.

12h-14h : le midi du bien-être (repas tiré du sac suivi d'une bulle de bien-être : sieste musicale, méditation, sophrologie...)

14h : Spectacle « SuperGros, un jour, tu passeras plus les portes ». Quand il ne supporte plus ce monde inadapté et que la stigmatisation de son obésité est trop forte, Pierre enfle sa combinaison moulante et se transforme en SuperGros, le plus gros de tous les héros. Cet alter ego aux superpouvoirs étonnants part à la rescousse des gros et combat les discriminations, la malbouffe, l'invasion des gros-sophobiens et les régimes absurdes de leur chef : l'abominable Docteur Diète... Un spectacle satirique et jubilatoire qui mêle théâtre, danse, chansons et stand-up

16h : projection d'un film documentaire sur un hôpital de jour de psychiatrie installé sur une péniche. La projection sera suivie d'une table ronde avec l'UNAFAM 63, Marlène Grand-Ravel Psychiatre, Magali Baurez cadre de santé et Marie-Cécile Bascoulergue assistante sociale au sein du pôle de santé mentale du centre hospitalier de Thiers. Réalisation d'une brochure avec des ressources documentaires autour de la santé mentale et promotion des services proposés par la médiathèque quand je ne vais pas bien. Gratuit.

Informations : 06 88 98 13 70 (association Rouetguidon) 04 73 80 44 24 (Médiathèque)

## 09 MERCREDI

9h00 -12h00 et 13h30 -16h30

### ATELIER ●

**ATELIER SPORT-DÉFENSE ET  
AFFIRMATION DE SOI**

📍 Mission locale , antenne place  
de l'Europe Thiers 63300

Animé par Valérie Buisson : Pré-  
paratrice Mentale depuis 16  
ans, Diplômée Universitaire. En-  
seignante Université Clermont  
Auvergne «les facteurs psycho-  
logiques de la performance». Consultante en Bilan de com-  
pétences. Conférencière et For-  
matrice en Préparation mentale.  
Podcasteuse «L'ÉmerveilleS» -  
Animatrice radio «MC Radio». A  
destination des jeunes suivis par  
la mission locale dans le cadre du  
CEJ . Gratuit.

## 11 VENDREDI

18h00 -20h00

### ATELIER ●

**QI GONG, SOPHROLOGIE,  
YOGA**

📍 Atrium (foyer de jeunes tra-  
vailleurs), 25 avenue de Cizolles à  
Thiers 63300

Ateliers de découverte du Qi Gong,  
de la sophrologie et du yoga.  
Gratuit.

## 14 LUNDI

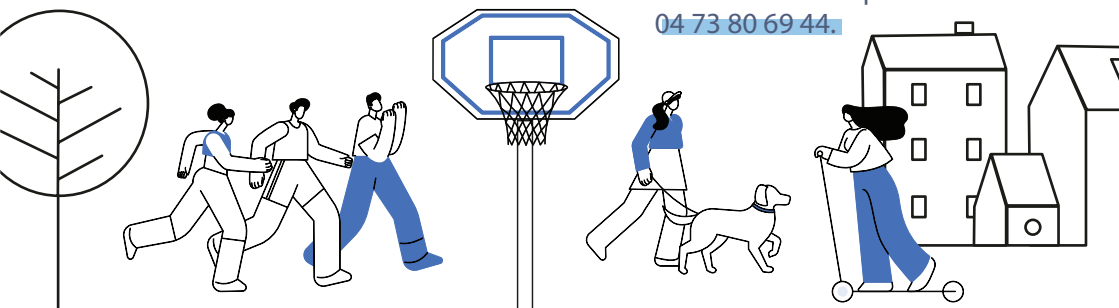
14h00 -15h00

### ATELIER ●

**GYM DOUCE**

📍 Maison des associations , place  
Francisque Faye 63300 Thiers

Atelier de découverte de la gym  
douce, collation offerte, témoi-  
gnages des pratiquants habituels.  
Gratuit. Sur inscriptions au  
04 73 80 69 44.



## 15 MARDI

13h30 et 15h30

### ATELIER ●

PARCOURS VÉLO AVEC ASSISTANCE ÉLECTRIQUE THIERS VILLE BASSE/VILLE HAUTE (3KMS)

📍 Centre social intercommunal l'Orangerie, 13 rue du Moutier à Thiers 63300

Prêt de 6 vélos par le SMTUT 2 départs (13h30 et 15h30) du Centre Social Intercommunal l'Orangerie (accueil café). Pause place Antonin Chastel. Retour Orangerie. Gratuit. [Inscriptions](#) auprès du CCAS : 04 73 80 69 44

14h00 -16h00

### ATELIER ●

«MOBI.DEEP»

📍 Mission locale , 20 rue des Drs Dumas Thiers 63300

Avec l'aide d'un casque de réalité virtuelle, Mobi.deep est un serious game immersif de formation à la mobilité quotidienne : le joueur découvre et apprend à se déplacer en ville. A destination des jeunes suivis par la mission locale. Gratuit.

## 16 MERCREDI

20h30

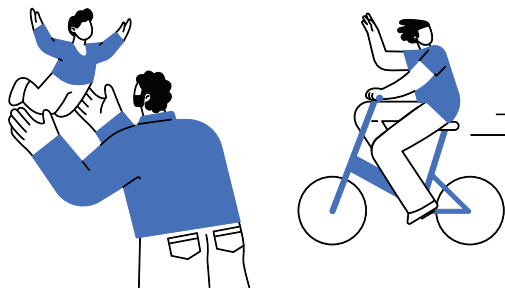
### CINÉ DÉBAT ●

« 3 VÉLOS POUR 5 : L'AMÉRIQUE TOUT AU SUD »

DE GWENAËL VOURC'H ET PASCAL SERGÉ RÉALISÉ PAR CHRISTIAN LEMUET

📍 Salle des fêtes de Puy-Guil-  
laume (derrière la mairie)

Une famille découvre l'Amérique du Sud en vélo. Projection du documentaire suivie d'échanges avec des professionnels : Le réalisateur du film et Nathalie Hamery psychologue au CMP Enfants et Adolescents (pôle de santé mentale du centre hospitalier de Thiers) Entrées : 5,50€ - abonnement Ciné Parc 3,50€.



## 17 JEUDI

13h30 - 16h30

### ATELIER

ATELIER «TECHNIQUES  
THÉÂTRALES»

📍 Maison des associations , place Francisque Faye 63300 Thiers  
Atelier comprenant 4 exercices dynamiques de 25min chacun, permettant aux participants de prendre conscience de leur corps par le mouvement, de travailler leur posture, de découvrir l'écoute au sein d'un groupe, de prendre possession de l'espace, et de savoir se présenter devant un public (confiance en soi). A destination des jeunes suivis à la mission locale dans le cadre du CEJ. Gratuit.

14h00

### ATELIER ●

BALADE À PIED / JEU DE PISTE  
3 KMS «SENTIER VOUS BIEN!»

📍 Atrium (foyer de jeunes travailleurs), 25 avenue de Cizolles à Thiers 63300  
Accueil café. Départ et retour Atrium. Avec la participation de l'UNAFAM 63. Gratuit. Sur inscriptions au 06 84 32 73 80.

14h00 - 15h30

### CONFÉRENCE

ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION  
DES CHUTES CHEZ LA PER-  
SONNE ÂGÉE

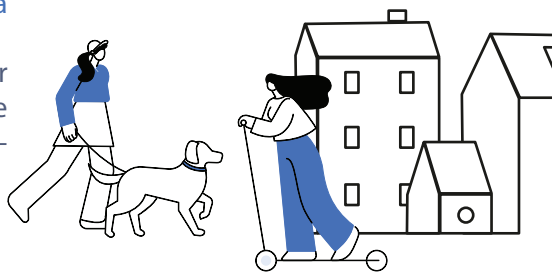
📍 Salle des fêtes de Peschadoires, 36 route de Courpière 63920  
Accueil café. Possibilité de s'inscrire sur place à 12 ateliers. A destination des personnes âgées de plus de 65 ans autonomes. Gratuit.

18h30 - 20h30

### DÉBAT ●

DÉBAT EN MOUVEMENT : «LES  
PSY C'EST POUR LES FOUS»

📍 Atrium (foyer de jeunes travailleurs), 25 avenue de Cizolles à Thiers 63300  
Animé par l'EPE 63, le Dr Fénéon psychiatre et Pierre Dumont psychologue à la maison des adolescents de Clermont-Ferrand. Gratuit.



# PROGRAMME

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
*sism.*

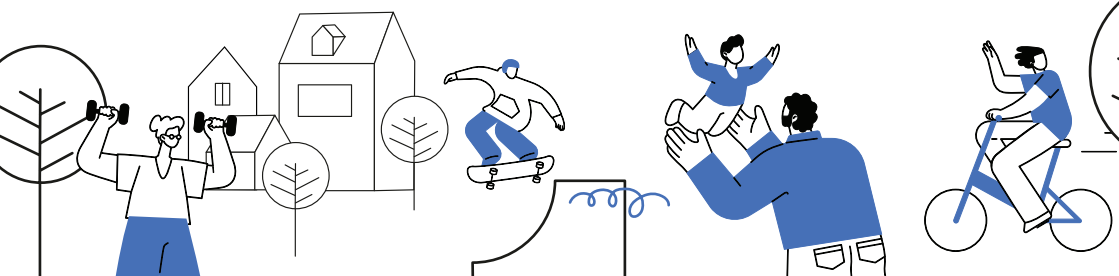
---

Du 7 au 20 octobre

DIVERSES ●

## ACTIONS MENSUELLES DE L'ESPACE DE VIE SOCIALE ATRIUM ET DU CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL L'ORANGERIE

📍 Atrium (foyer de jeunes travailleurs), 25 avenue de Cizolles à  
Thiers 63300. L'Orangerie 13 rue du Moutier 63300 Thiers





# REMERCIEMENTS

Académie de Clermont-Ferrand  
Agglo Pays d'Issoire  
Ambassadeurs Santé Mentale  
(Unis'Cité)  
Ambert Livradois Forez  
ARHM Fondation  
ARS  
Association Addictions France  
Association ISIS  
Association Rouet Guidon  
Association Zaoum  
Atelier Santé Ville  
Bad Hit  
Be O Forme  
Billom communauté  
CCAS d'Issoire  
CCAS de Riom  
CCAS de Thiers  
Centre Hospitalier d'Ambert  
Centre Hospitalier de Thiers  
Centre Hospitalier Guy Thomas  
Centre Hospitalier Sainte-Marie  
Clermont-Ferrand  
Centre Hospitalier Universitaire de  
Clermont-Ferrand  
Ciné Parc  
Cinéma Le Modern  
Cinéma Le Rio  
Clermont Auvergne Métropole  
Clermont Université Club  
CLIC Issoire bassin Montagne  
Club d'escalade : R.A.P.P.E.L  
Collectif Santé QPV Cler-  
mont-Ferrand

Comité Départemental d'Education  
Physique et de Gymnastique Volon-  
taire au Puy-de-Dôme  
Communauté de communes du Pays  
de St Eloy  
Commune de Peschadoires  
Contrat Local de santé Thiers Ambert  
Billom  
CPTS Thiers Dore et Montagne  
Croix Marine Auvergne Rhône-Alpes  
DAHLIR  
EHPAD de Cunlhat (AUPERAS)  
EHPAD La Providence  
EPE : école des parents et des édu-  
cateurs  
Espérance 63  
Etudiants Relais Santé  
Forum Réfugiés  
Foyer Atrium  
Foyers d'adultes de Cunlhat (AUPE-  
RAS)  
GEM des dômes  
Groupe Prévention Santé Territoire  
de Billom  
Jumping Joy  
L'orangerie  
La Brèche  
La Comédie de Clermont-Ferrand  
La Licorne  
Level One  
Librairie les Volcans  
Maison des Adolescents  
Maison Sport Santé  
Médiathèque d'Aulnat

Médiathèque de Cournon  
Médiathèque de Cunlhat  
Médiathèque de Jaude  
Médiathèque Jack Ralite  
Médiathèque Maurice Adevah Poeuf  
Médiation Santé Ambert  
Meli-Melo de Tohu-Bohus  
MGEN  
Mission Locale du bassin Thiernois  
Mobil Sport  
Pays de Saint-Eloy  
Promotion Santé Auvergne Rhô-  
ne-Alpes  
Psycom  
Puy-de-Dôme Mon département  
Radio Campus  
Riom Limagne & Volcans  
Rugby Pays de Cunlhat  
Saint Dier D'Auvergne  
Salon Joséphine  
Service de Santé Universitaire  
SMAD des Combrailles  
SMTUT  
Thiers Dore et Montagne L'interco  
UNAFAM 63  
Unis Cité  
Université Clermont Auvergne  
Ville d'Ambert  
Ville d'Issoire  
Ville de Billom  
Ville de Clermont-Ferrand  
Ville de Cournon d'Auvergne  
Ville de Cunlhat  
Ville de Puy-Guillaume

