



Semaines d'information sur la santé mentale



PROGRAMME

PLAINE LIMAGNE



Les Mains de l'amitié.

Exposition itinérante « Les Mains de l'Amitié » : un défi créatif mené par des élèves du Puy-de-Dôme autour de l'amitié, de l'entraide et de la santé mentale.

A l'occasion des SISM 2025, l'Intercollectif du Puy-de-Dôme, en partenariat avec l'Éducation nationale et l'Enseignement catholique, a proposé aux élèves un défi créatif visant à sensibiliser les enfants à la santé mentale de manière ludique et participative.

À travers des ateliers de réflexion et de création, des élèves de CM1 à la 6^e ont exploré les liens qui contribuent au bien-être mental et réalisé des œuvres autour de l'amitié et de l'entraide.

Découvrez les créations des classes participantes à travers une exposition itinérante qui circulera sur plusieurs territoires du Puy-de-Dôme pendant les SISM :

Dates et lieux d'exposition

Du 18 septembre au 1er octobre 2026	Médiathèque Jack-Ralite – Clermont-Ferrand
Du 22 au 26 septembre 2026	Médiathèque Alain-Rey – Pont-du-Château
6 octobre 2026	Forum « Fais de ta vie une œuvre d'art » – La Halle aux grains - Issoire
7 octobre 2026	Forum « L'art dans tous les sens », Esplanade des Jardins de la Culture - Riom
Du 8 au 15 octobre 2026	Collège Alexandre Varenne - Saint-Éloy-les-Mines (<i>exposition à destination des élèves</i>)
Du 16 octobre au 6 novembre 2026	Médiathèque Paul Valaude – Courpière

Retrouvez également l'ensemble des œuvres dans la **galerie numérique du défi « Les Mains de l'Amitié »** via le lien suivant : [Galerie « Les Mains de l'Amitié »](#) ou en scannant le QR Code ci-dessous :



Pour toute information :
lesmainsdelamitie@gmail.com

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

La 37e édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale se déroulera du 05 au 18 octobre 2026 sur l'ensemble du Puy de Dôme

Les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM)** reviennent cette année autour d'un thème qui met en lumière les liens étroits entre création artistique et santé mentale :

« POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS »

Du 5 au 18 octobre, des collectifs locaux s'unissent pour offrir un programme d'activités riche et diversifié dans tout le département.

Le saviez-vous ?

Les activités artistiques ont des effets positifs sur la santé mentale, physique et sociale. D'après l'Organisation mondiale de la Santé, les bienfaits des arts existent que l'on soit artiste, amateur, ou simple spectateur. Pratiquer, créer, écouter, regarder ou partager une expérience artistique permet notamment de réduire le stress, renforcer les liens sociaux, prévenir l'isolement et soutenir le rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques.

À l'occasion de cette 37e édition, temps fort de la *Grande cause nationale – Parlons santé mentale*, nous célébrons l'importance de l'art comme levier complémentaire de prévention, de soin et de promotion du bien-être individuel et collectif. Animations collectives, jeux, expositions, ciné-débats... autant d'occasions pour **échanger sur le bien-être mental, mais aussi pour découvrir les lieux, les ressources et les structures qui peuvent apporter écoute, soutien et information de proximité.**

Découvrez l'ensemble des intervenants et les lieux où se déroulent les actions via [ce lien](#) ou via le flash code ci-dessous.



Membres inter-collectif : Association Hospitalière Sainte Marie, Centre Hospitalier Universitaire de Clermont-Ferrand, CLS des Combrailles, CLS de l'Agglo Pays d'Issoire, CLS Plaine-Limagne, CLS de Thiers-Ambert-Billom, CLS du Grand Sancy, CLS de Riom Limagne et Volcans, CLS Mond'Arverne Communauté, CLSM de la ville de Clermont-Ferrand, Atelier Santé Ville de Clermont-Ferrand du Groupe AESIO SANTE, Promotion Santé ARA, GEM des Dômes, UNAFAM, Espérance 63, DSDEN 63, CCAS de Riom, ARS, PTSM du Puy-de-Dôme.

LEGENDE :

PUBLIC CONCERNÉ PAR LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

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

TERRITOIRE DE PLAINE LIMAGNE



PROGRAMME

03 SAMEDI

14h00

LES TRAVERSÉES D'AUTOMNE

**SUR LES CHEMINS D'ARTONNE :
UNE BALADE AU CŒUR DE
L'AUVERGNE**

📍 Départ du Puy-Saint-Jean- Puy
Saint-Jean, 63460 Artonne

Une belle boucle de 7km entre
nature préservée, village de
caractère et horizons volcaniques.

Gratuit et sur inscription à
tourisme@plainelimagne.fr ou au

06 82 60 08 78

07 MERCREDI

en matinée

ATELIER POTERIE ALSH

**CRÉER POUR GRANDIR : ATELIER
POTERIE**

ALSH Maringues, 8bis route de Vichy -
ALSH Randan 16 rue de Riom, Randan
Atelier poterie proposé par l'ALSH,
favorisant le bien-être et la santé
mentale des enfants en développant la
créativité, l'expression des émotions,
la confiance en soi, la concentration
et les compétences psychosociales.
Enfant de 3 à 11 ans - sur inscription
au [04 73 88 88 74](tel:0473888874)

17h30

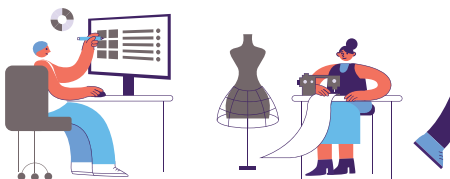
PORTE OUVERTE

**PORTE OUVERTE DE L'ÉCOLE
DE MUSIQUE DE RANDAN : UNE
RENCONTRE EN MUSIQUE**

📍 Chemin de Salvart, Randan

Une porte ouverte pour explorer
l'univers musical de l'École de musique et
favoriser les rencontres, en partenariat
avec la médiatrice des Gens du Voyage
Gratuit et sur inscription à :

agv@plainelimagne.fr ou par téléphone
au [06 24 92 57 87](tel:0624925787)



07 MERCREDI

14h00-17h00

ATELIER CUISINE ●

ART CULINAIRE ET RECETTE DU BIEN-ÊTRE

📍 Maison Nord Limagne, 158 grande rue, 63260 Aigueperse
Atelier cuisine animé par une étudiante en diététique pour construire un menu «réconfort» et montrer que l'alimentation peut soutenir le bien-être. Ouvert aux collégiens. Gratuit et sur inscriptions à : id-ados@plainelimagne.fr ou [06 72 24 86 57](tel:0672248657)

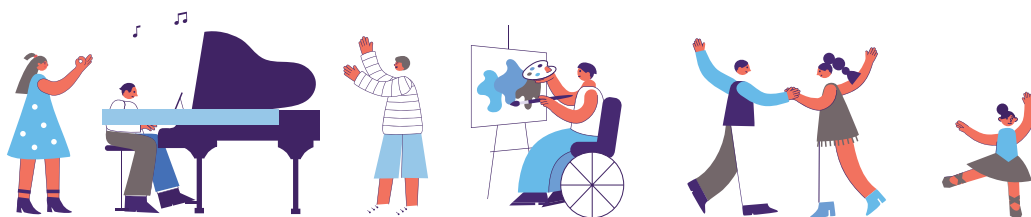
08 JEUDI

19h00

SOPHROLOGIE ●

TROUVER DU TEMPS POUR SOI ET SA FAMILLE

📍 Espace Saint-Exupéry, place Saint-exupéry, Aigueperse
Temps d'échange et outils concrets pour mieux concilier vie personnelle et familiale. Ouvert à tous et sur inscription à laep@plainelimagne.fr ou [06 74 39 10 13](tel:0674391013)



10 SAMEDI

10h00

VISITE DU CHÂTEAU D'EFFIAT

ENTRE CHEVALIERS ET SOLDATS

📍 Château d'Effiat - Rue Cinq Mars,
63260 Effiat

Découverte du patrimoine d'Effiat à travers une immersion dans l'histoire du château, l'art médiéval et l'univers militaire, pour un voyage culturel au cœur des siècles passés. Gratuit et sur inscription au [06 82 60 08 78](tel:0682600878) ou à tourisme@plainelimagne.fr

10h00 à 12h00

DANSE ET MOUVEMENT

BOUGER POUR SON BIEN-ÊTRE

📍 Bibliothèque de Saint sylvestre-Pra-
goulin, 1, Place Mairie - Le Bourg 63310

Animé par une kinésithérapeute, ce moment dansant invite chacun à se mettre en mouvement, à prendre soin de son corps et à s'accorder une parenthèse de bien-être pour l'esprit. Infos : sante@plainelimagne.fr ou au [06 41 39 28 31](tel:0641392831)

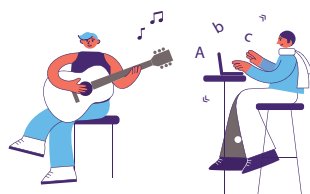
13 MARDI

09h30

KAMISHIBAI LE PETIT THÉÂTRE DES HISTOIRES : CONTES EN KAMISHIBAI

📍 Médiathèque Les Ducs de
Bouillon - 36 Grand Rue, 63350
Maringues

Découverte de plusieurs histoires racontées à travers le kamishibai, un petit théâtre d'images favorisant l'écoute, l'imaginaire, l'expression des émotions et le partage d'un moment convivial autour du plaisir de lire. Ouvert aux assistants maternels du territoire, sur inscription au [04 73 68 64 04](tel:0473686404)





PROGR

14 MERCREDI

10h00 - 12h00



VISITE D'EXPOSITION ET ATELIER PEINTURE

L'ART EN PARTAGE :

LES JEUNES DE LA MISSION LOCALE RENCONTRENT HUB'ART



Médiathèque Les Ducs de Bouillon - 36 Grand Rue, 63350 Maringues

Venez découvrir l'art autrement : une visite d'exposition inspirante suivie d'un atelier peinture créatif avec les missions locales de Thiers et Riom ! Gratuit et sur inscription.

14h00 - 16h00



EXPOSITION ET ATELIER PEINTURE

L'ART EN PARTAGE : L'ASSOCIATION PASSERELLE RENCONTRENT

HUB'ART



Médiathèque Les Ducs de Bouillon - 36 Grand Rue, 63350 Maringues

Venez découvrir l'art autrement : une visite d'exposition inspirante suivie d'un atelier peinture créatif avec Passerelle Thiers et Hub'Art ! Gratuit et sur inscription.

14 MERCREDI

Ciné Vichy

ART CINÉMATOGRAPHIQUE

SORTIE CINÉMA

📍 Cinéma de Vichy, 35 Rue Lucas,
03200 Vichy

Une initiation au 7^e art pour vivre toute la magie d'un film dans les conditions d'une véritable salle de cinéma avec la médiatrice gens du voyage. Sur inscription au 06 24 92 57 87.

18 DIMANCHE

à partir de 10h00

ACTIVITÉ ÉQUITHÉRAPIE

📍 Equit' et sens La Ronzière 63460 Artonne

Venez vivre une journée en séances collectives (15 personnes maximum) autour de 3 ateliers découverte : pansage, parcours à pied et parcours à cheval ou poney ! Sur inscription au 06 41 39 28 31 ou santé@plainelimagne.fr

10h00

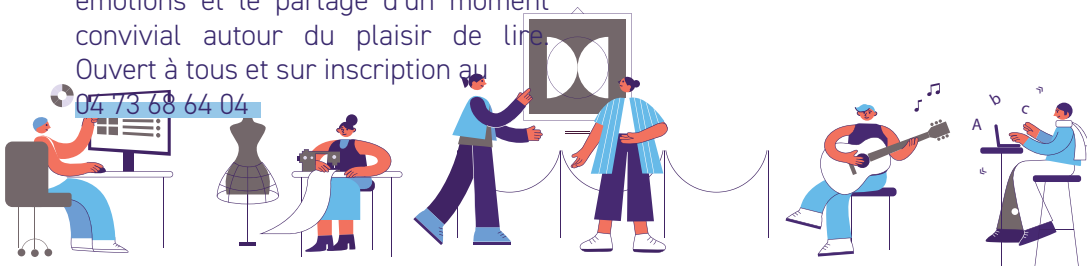
KAMISHIBAI

LE PETIT THÉÂTRE DES HISTOIRES : CONTES EN KAMISHIBAI

📍 Médiathèque Les Ducs de Bouillon -
36 Grand Rue, 63350 Maringues

Découverte de plusieurs histoires racontées à travers le kamishibai, un petit théâtre d'images favorisant l'écoute, l'imaginaire, l'expression des émotions et le partage d'un moment convivial autour du plaisir de lire. Ouvert à tous et sur inscription au

04 73 68 64 04



PROGRAMME

DU 15 OCTOBRE AU 15 NOVEMBRE

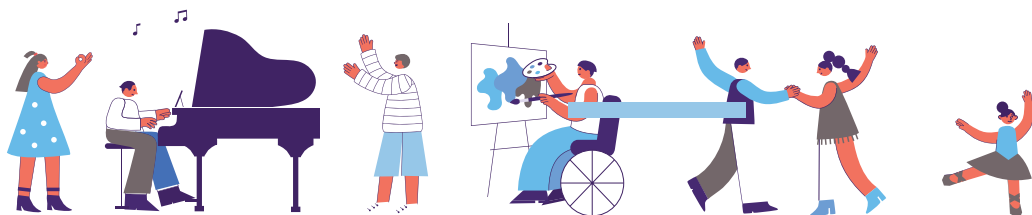
(sur les horaires d'ouverture de la médiathèque)

PRÉSENTATION THÉMATIQUE MÉDIATHÈQUE

VOYAGE SONORE : LA DÉCOUVERTE DE LA MUSICOTHÉRAPIE

Médiathèque-ludothèque Les Sources - 158 Grande Rue,
63260 Aigueperse

Découverte de la musicothérapie à travers un espace d'écoute de vinyles
et une sélection d'ouvrages, invitant chacun à explorer les bienfaits de
la musique sur le bien-être, les émotions et la santé mentale.



REMERCIEMENTS

Nous remercions l'ensemble des partenaires qui ont contribué à l'élaboration de cette programmation à l'occasion de la 37^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DU PUY-DE-DÔME

