

36^e
ÉDITION

Sism Semaines d'information
sur la santé mentale



du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du


MINISTÈRE
DU TRAVAIL
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS
Liberté
Égalité
Fraternité

PROGRAMME
SUD AVEYRON

SECTEUR MILLAU

LUNDI 6 OCTOBRE

9h30-11h

Séance multisport

"Toutes sportives"

Séance de découverte d'activités physiques multisport en petit groupe 100% féminin. Pratique ludique et adaptée pour partager un moment convivial.

Salle d'animation aux Charmettes

15 rue de Roquefort, 12 100 MILLAU

Gratuit - Public féminin - Sur inscription

Contact : Marion - 07 82 51 80 29

marion.ufolep@ligueenseignement12.org

LUNDI 6 OCTOBRE

19h30

Course à pied

Les jeunes mamans se retrouvent tous les lundis soirs pour s'entraîner à la course à pied, respirer et libérer leur esprit. Rejoignez nous pour un mieux-être partagé.

La Maladrerie, Parking sous le pont du

Larzac, 12 100 MILLAU

Gratuit - Jeunes mamans - Sur inscription

Contact : 05 65 67 12 10

contact@solution-sport.com

LUNDI 6 OCTOBRE ET LUNDI 13 OCTOBRE

10h45

Séance de gym poussette

Un temps actif pour les jeunes mamans avec leur bébé : marcher et bouger ensemble pour se sentir bien et se reconnecter à soi et aux autres après une naissance.

Entrée du parking de La Grave, 12 100 MILLAU

Gratuit - Jeunes mamans - Sur inscription

Contact : 05 65 67 12 10

contact@solution-sport.com

MARDI 7 OCTOBRE

13h30-18h

Séance d'activités physiques adaptées

L'Ufolep et le Comité départemental de sport adapté vous proposent une séance découverte d'activités dite innovantes : kinball, pétéka et bien plus encore, adapté au rythme de chacun. Accueil en continu. Annulé en cas de mauvais temps.

Stade de la Maladrerie, 12 100 MILLAU

Gratuit - Tout public

Contact : Marion - 07 82 51 80 29

marion.ufolep@ligueenseignement12.org

J E U D I 9
E T V E N D R E D I
1 0 O C T O B R E

13h30-16h30

Atelier de sensibilisation

Ces ateliers ont pour objectif d'aider chacun à réduire ses dépenses énergétiques et à adopter des gestes plus respectueux de l'environnement.

Épicerie sociale "Au p'tit panier du quai"

50 quai Sully Chaliès, 12 100 MILLAU

Gratuit - Tout public - Sur inscription

Contact : 05 65 59 23 50

pole.social@ccas-millau.fr

D I M A N C H E
1 2 O C T O B R E

À partir de 9h

Petit-déjeuner et atelier

Petit-déjeuner en famille.

Un atelier est proposé aux enfants dans la salle d'activité du Barbouille.

Le Barbouille

5 place des Halles, 12 100 MILLAU

Gratuit - Tout public

Contact : Le Barbouille

05 81 19 40 66

barbouille.millau@gmail.com

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

10h-16h30

Portes ouvertes

Les Services d'Accompagnements Médico-Sociaux pour Adultes en situation de Handicap (SAMSAH), psychique, TSA et généraliste, de la Fondation OPTEO vous proposent de venir rencontrer leurs équipes ainsi que des personnes concernées autour d'un café/thé gourmand.

SAMSAH Fondation OPTEO, 31 bd de l'Ayrolle, 12 100 MILLAU

Gratuit - Tout public - Sur inscription

Contact : 05.65.42.00.75 ou 07.85.97.85.04

L U N D I
1 3 O C T O B R E

14h30-16h

Café débat

Créer un espace de paroles et d'échanges permettant aux parents d'exprimer ce qu'ils traversent émotionnellement dans les deux premières années de vie de leur enfant.

Protection maternelle et infantile (PMI)

2 place Bion Marlavagne, 12 100 MILLAU

Gratuit - Parents d'enfants de 0 à 2 ans

Contact : 05 65 60 95 55

J E U D I
1 6 O C T O B R E

14h

Balade découverte

Découverte des plantes sauvages du centre-ville organisée par le CPIE Rouergue.

Un moment convivial permettant échange et découverte

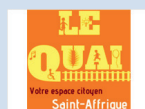
Office de Tourisme, 1 place du Beffroi, 12 100 MILLAU

Contact : 05 65 61 06 57

jpaperou.cpie-rouergue@orange.fr



Merci à l'ensemble des partenaires sud aveyronnais
qui ont contribué à l'élaboration de ce programme
à l'occasion de la 36e édition des
Semaines d'information sur la santé mentale.



La 37e édition des SISM aura lieu du 5 au 18 octobre 2026
autour du thème "Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts".
Nous vous donnons rendez-vous dans un an !