

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

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 SAINT-AFFRIQUE

LUNDI
6 OCTOBRE

14h-16h

Baby blues et
dépression post-partum

Une puéricultrice de la Protection maternelle et infantile (PMI) et une sage-femme de la maternité animent une action collective autour du thème du baby blues et de la dépression du post-partum auprès des futurs et jeunes parents.

Centre hospitalier Emile Borel

12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit - sur inscription

Contact : Service PMI de Millau

05 65 75 83 00

MARDI
7 OCTOBRE

18h15

Atelier de découverte
du cross-training

Le cross-training est une pratique dynamique qui mélange plusieurs disciplines (renforcement musculaire, cardio, agilité), dans un format adaptable à tous les niveaux. Une activité ludique et stimulante, qui favorise la confiance en soi et la cohésion.

École Jean Blanchard

12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit - Tout public

Contact :

Maison Sport Santé APA Form'

Cédric Rigal : 06 70 12 53 26

LUNDI
6 OCTOBRE

19h-21h30

Repair café vélo associé à un
moment de partage sur le thème
de la santé mentale

Venez apprendre ensemble à réparer vos vélos avec un professionnel ! Et autour d'une collation, Maeva Pinon, psychologue, nous proposera d'échanger sur la santé mentale et l'importance du lien social.

Salle des aînés (sous la poste)

12 360 CAMARÈS

Gratuit - sur inscription

Contact : Parc naturel régional

des Grands Causses

Maryam : 07 43 36 99 41

JEUDI
9 OCTOBRE

11h-12h

Atelier d'initiation au Pilates

Moment de bien-être et de recentrage, à travers une pratique qui allie respiration, posture et renforcement musculaire profond.

Rocher de Caylus

12 400 SAINT-AFFRIQUE

Gratuit - Tout public

Contact :

Maison Sport Santé APA Form'

Cédric Rigal : 06 70 12 53 26

M E R C R E D I
1 5 O C T O B R E

20h30
Ciné débat

Projection du film *Qu'est ce qu'on va faire de Jacques ?* suivie d'un échange sur la santé mentale et le lien social.

Salle du Familial
3 rue Frangi et Ortéga
12 400 SAINT-AFFRIQUE
Gratuit - Tout public

Contact :
Benoît Solier : 06 85 32 86 77

M A R D I
1 4 O C T O B R E

14h-16h
Café débat

Dans le cadre de l'animation mensuelle "Thé ou café", le temps d'échanges sera consacré à l'importance des liens sociaux pour la santé.

Centre social Le Quai
Place de la Gare
12 400 SAINT-AFFRIQUE
Gratuit - Tout public

Contact : Centre social Le Quai
05 36 15 00 19

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE



RÉPARONS LE LIEN SOCIAL



SISM

Semaines d'information sur la santé mentale

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 !