



Sism.

Semaines d'information
sur la santé mentale

Animations
gratuites !



du 5 au 18 octobre 2026

www.semaines-sante-mentale.fr



EXPOSITION UNE FORÊT PARTICIPATIVE

DU LUNDI 12
AU VENDREDI
16 OCTOBRE



Découvrez une exposition collective réalisée par des habitants de tous âges autour de l'univers de la forêt. Réunies dans une installation immersive, elles donnent vie à une œuvre collective originale, reflet de la créativité, du partage et de la richesse des collaborations locales.

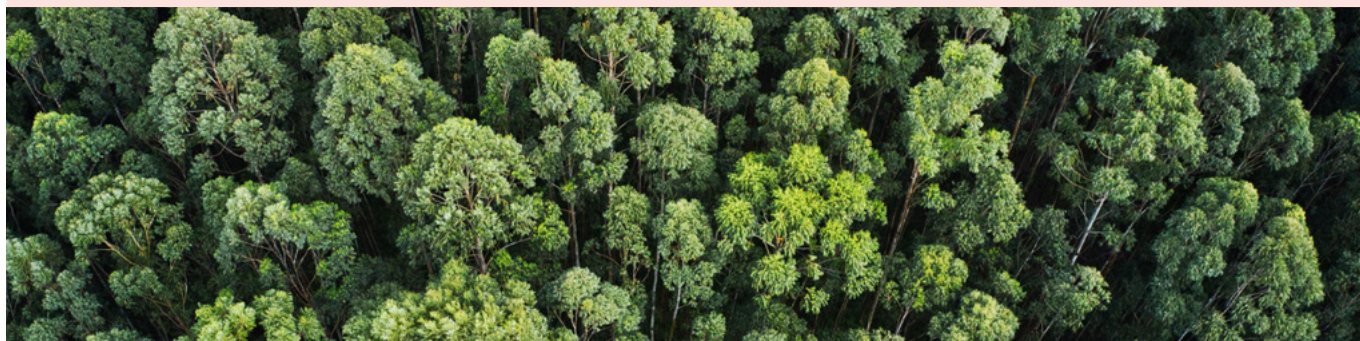
Lundi et mercredi : 9h - 12h / 14h - 16h

Mardi : 9h - 12h / 14h - 17h30

Jeudi et vendredi : 14h - 16h

*Espace Santé/Relais petite Enfance
3 place des Tricoteries, Chaligny*

Entrée libre



**MARDI
13 OCTOBRE**



Vernissage ouvert à tous

Partagez un moment convivial autour de l'exposition et rencontrez les partenaires du projet. Un flashmob sera proposée par les adhérents du Groupe d'Entraide Mutuel « le Coucou » de Chaligny.

Mardi 13 octobre à 17h30

**MERCREDI
14 OCTOBRE**



SPECTACLE « MAESTRO », CIE LA CHOSE PUBLIQUE

Dans un espace occupé par un piano et divers instruments de musique un homme arrive en tenue de chef d'orchestre, nerveux, car il sait que l'orchestre ne viendra pas. Mais contre toute attente, le maestro va donner un concert unique en son genre.

Mercredi 14 octobre à 15h00

Espace culturel la Filoche

Réservation sur le site la-filoche.fr

**DU MERCREDI
7 OCTOBRE
AU VENDREDI
16 OCTOBRE**



ATELIERS OUVERTS À TOUS

Massages sonores

Découvrez les bienfaits des vibrations sonores lors de courtes séances de relaxation. Une séance toutes les 10 minutes environ.

Mercredi 7 octobre de 14h à 15h30

*Espace culturel la Filoche
90 rue René Cassin, Chaligny*

Inscription sur place. À partir de 12 ans.

Fresque Sticker Bombing

Participez à la création d'une œuvre collective de street art. La technique consiste à coller de nombreux stickers pour créer un effet artistique dense et coloré

Mercredi 7 octobre de 14h à 16h

*Espace culturel la Filoche
90 rue René Cassin, Chaligny*

Entrée libre

Trouver ses ressources

Un atelier mêlant relaxation et dessin pour prendre un temps pour soi et explorer ses ressources personnelles.

Lundi 12 octobre de 14h à 16h

*Espace Santé/Relais petite Enfance
3 place des Tricoteries, Chaligny*

Réservation conseillée : 09 74 36 04 50

Atelier couture « Citrouille »

Réalisez une décoration en tissu sur le thème de l'automne.

Mercredi 14 octobre de 14h à 16h30

*Espace Santé/Relais petite Enfance
3 place des Tricoteries, Chaligny*

Réservation conseillée : 09 74 36 04 50

À partir de 10 ans, accompagné d'un adulte.

La Fabrique à Joie

Un atelier parent-enfant mêlant yoga du rire, jeux créatifs et expression artistique. Guidés par une histoire interactive, petits et grands sont invités à rire, jouer, imaginer et créer ensemble.

Mercredi 14 octobre de 11h à 12h

*Espace Santé/Relais petite Enfance
3 place des Tricoteries, Chaligny*

Réservation conseillée : 09 74 36 04 50

À partir de 6 ans, accompagné d'un adulte.

Découverte des arts du fil

Initiez-vous au tricotin, aux pompons, au tricot et à d'autres créations textiles.

Mercredi 14 octobre de 14h à 16h30

*Espace Santé/Relais petite Enfance
3 place des Tricoteries, Chaligny*

Entrée libre

Café Tricot

Un moment chaleureux pour tricoter, crocheter, échanger et partager sa passion, quel que soit son niveau

Vendredi 16 octobre de 14h à 16h30

*Espace culturel la Filoche
90 rue René Cassin, Chaligny*

Entrée libre



www.semaines-sante-mentale.fr

