

PROGRAMME DES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE DANS LA MOYENNE ET HAUTE VALLEE DE L'AUDE - AU VERSO



du 6 au 19 octobre 2025

Sous le
haut patronage du

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



www.semaines-sante-mentale.fr



MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL



ANIMATIONS DANS LA MOYENNE ET HAUTE VALLEE DE L'AUDE

TOUTES LES ANIMATIONS SONT GRATUITES

Lundi 6 octobre à la Mission Locale Ouest Audois à Limoux à 14h

Réalisation d'une Fresque Mentale

-Atelier Ludo pédagogique. Venez explorer la santé mentale de manière ludique, avec des activités dynamiques et des échanges enrichissants.

Public : Destiné aux 16-25 ans. Attention nombre de participant limité, inscription obligatoire.

Lundi 6 octobre salle René Pont, Quillan à 14h

Goûters contes et rencontres

-Rencontre intergénérationnelle autour de contes traditionnels indiens

Public : Tout public

Mardi 7 octobre de 10h à 12h (ou jeudi 9 en cas de pluie)

Balade avec Berger

-Prévoir de bonnes chaussures et un bâton de marche, des vêtements adaptés à la météo du jour, un pique-nique
-Possibilité d'organiser du Co-voiturage depuis Quillan (place de la gare : 9h15 ou au parking rond-point du Pont d'Aliès dit le « rond-point des ours » à 9h35.

Public : Tout public. Attention limitée à 15 personnes. Réservation : Fodil : 06 86 49 33 13

Mercredi 8 et 15 octobre salle la Cigale, rue du Théâtre, Quillan de 18h à 20h

Cours de BIODANZA

-Initiation au Biodanza

Public : Tout public. Réservation obligatoire : 06 61 62 19 21

Jeudi 9 octobre aux Halles, rue du Maréchal Leclerc Limoux de 12h à 17h30

Stand lors du Forum santé Limoux

-Stand de sensibilisation à la santé mentale

Public : Tout public

Vendredi 10 octobre au marché, place de la république, Limoux

Stand au marché Limoux

-Stand de sensibilisation à la santé mentale.

Public : Tout public

Mardi 14 octobre au musée Petiet à Limoux à 10h

Sophro musée

-Séance de Sophrologie immersive, où relaxation et créativité se rencontrent en se connectant à une œuvre. Animée par Martine Boom : sophrologue/guide

Public : Tout public. Attention place limitée à 15 personnes. Inscription obligatoire.

Mercredi 15 octobre salle la Cigale, rue du Théâtre, Quillan de 15h à 17h

Chant en polyphonie : TROU NOIR

- Transmission de chant avec la Mandra Il n'est pas nécessaire de savoir chanter, ni de chanter juste. Venez juste profiter de la joie que le chant procure

Public : Tout public. Sur réservation

Dimanche 19 octobre au cinéma l'Elysée à Limoux à 17h

Ciné débat

-Projection du documentaire : « Tout pour être heureux », de Jérôme ADAM.
Suivi d'un échange avec la salle : famille et addiction aux drogues et à l'alcool.

Public : Tout public. 100 places gratuites sur réservation

Clôture des SISM par le verre de l'amitié

Pour tout renseignement et réservation : 06.84.01.88.90

