

37^e
ÉDITION

Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



www.semaines-sante-mentale.fr



Collectif national des SISM

Comité de pilotage



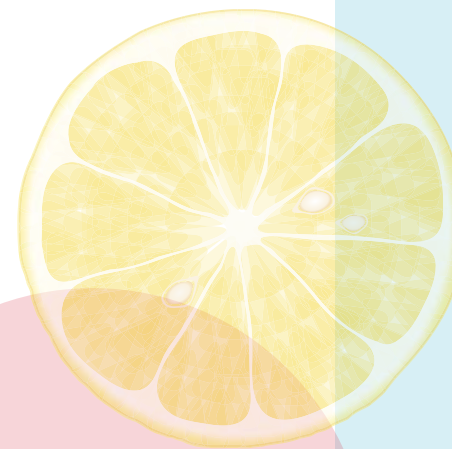
Comité de soutien



PTSM 81
Projet Territorial
de Santé Mentale
du Tarn



médiathèque
centre culturel
J-B Calvignac
CARMAUX



Animations coordonnées par la Communauté de Communes
+ d'infos sur www.carmausin-segala.fr

DU 5 AU 18 OCTOBRE 2026

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE EN CARMAUSIN-SÉGALA

Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux
arts



Ateliers - Découvertes - Échanges

GRATUIT - TOUT PUBLIC

EXPOSITION - EXPRESSION CORPORELLE - ATELIERS CRÉATIFS MANUELS
LECTURE - ÉCRITURE - DANSE - MANIPULATIONS D'OBJETS
SIESTE MUSICALE - CUISINE



Animations coordonnées par la Communauté de Communes
+ d'infos sur www.carmausin-segala.fr

Création : Communauté de Communes Carmausin-Ségala - Images : Magnific - macrovector / Zebradaa | Impression par Messages à Toulouse

Freepik by Zebradaa

**Lundi 5 octobre 2026
de 14h30 à 16h**

ATELIER DANSE THÉRAPIE

Un atelier d'expression de soi par le mouvement dansé et la médiation artistique, avec temps de parole

STUDIO ANNAMAYA
19 avenue Jean Jaurès
à Cagnac-les-Mines
Adultes à partir de 18 ans
Gratuit - Sur inscription par mail :
studioannamaya@yahoo.com
f i

**Mercredi 14 octobre 2026
de 14h à 16h**

JARDINS EN MOUVEMENT : SAVEURS ET DANSES PARTAGÉES

Un temps de rencontre intergénérationnel autour de la cuisine et de la danse, deux arts qui éveillent les sens et rapprochent !

Un moment convivial, créatif et ouvert à tous, pour prendre soin de sa santé tout en renforçant les liens avec les autres et avec le territoire.

L'atelier danse sera animé par la Compagnie La Güerita.

LA CASA - CENTRE SOCIAL
CARMAUSIN-SÉGALA
Jardin partagé de la CaSa à Carmaux
Avenue Neckarsulm - Quartier du Rajol
05 63 36 14 40
Gratuit - Sur inscription
f

**Mercredi 14 octobre 2026
de 16h à 17h**

LECTURE ET ATELIER CRÉATIF ENFANT

Les bibliothécaires invitent les enfants à s'évader le temps d'une lecture d'histoires pleines de rêve, d'aventure et de tendresse.

Après la lecture, place à l'atelier : les enfants présents pourront ensuite participer à une activité manuelle (coloriage, carte pop-up, dessiner à la manière de...).

Un temps de découverte, de plaisir et de partage, pour nourrir l'imaginaire et éveiller la curiosité des plus jeunes.

MÉDIATHÈQUE DE CARMAUX - CENTRE
CULTUREL JEAN-BAPTISTE CALVIGNAC
24 avenue Boulloc Torcatis à Carmaux
mediatheque@carmaux.fr
05 63 76 85 85
Pour les enfants à partir de 4 ans
accompagné-es d'un-e adulte
Gratuit - sur inscription
f i

**Jeudi 15 octobre 2026
de 14h à 16h30**

ATELIER MARIONNETTES ET THÉÂTRE D'OBJETS

Invitation à s'exprimer grâce à des marionnettes et au Théâtre d'objets sur ce que chacun vit au quotidien (nos peurs, nos joies, nos tristesses, nos inquiétudes, nos envies, nos désirs, nos espoirs...) de manière ludique et dans un climat de confiance mutuelle.

Pour conclure cet atelier, un temps sera proposé à chaque participant : venez avec un objet important à vos yeux, pour nous raconter son histoire.

Un temps pour soi, pour se poser, pour rire, pour jouer ensemble et s'exprimer en toute liberté.

CIE MAINS D'ARGILE
THÉÂTRE D'OBJET ÉPHÉMÈRES
Pôle culturel l'Art Air - Salle 12 au rez-de-chaussée - Esplanade des écoles à Saint-Benoît de Carmaux
ciemainsdargile@gmail.com
06 25 83 16 72
Tout public à partir de 15 ans
Gratuit - Sur inscription
f

**Samedi 17 octobre 2026
de 9h30 à 12h30**

POUR NOTRE SANTÉ, OUVRONS-NOUS AUX ARTS !

Matinée ludique et conviviale autour des arts pour tout public (enfants et adultes)

Des ateliers artistiques courts et ludiques (danses traditionnelles, musique, chant, dessiner en s'amusant, initiation à l'origami, poterie...) où chacun peut explorer une proposition artistique accessible à tous. Les ateliers sont animés par des artistes professionnelles, des bénévoles de l'association Plumes en Ségala et de l'ADMR.

Une exposition pédagogique accessible à tous autour de la Santé mentale et des Arts sera également proposée.

ASSOCIATION PLUMES EN SÉGALA ET
ADMR DE MIRANDOL-BOURGNOUNAC
avec le soutien du hameau du Ségala - foyer d'hébergement, de la mairie de Mirandol-Bourgnounac et du centre de loisirs de Mirandol LJV - Loisirs, Jeunesse du Viaur

Salle des Fêtes de Mirandol-Bourgnounac
Leslie Lagarde : 06 15 76 41 91
plumesensegala81@gmail.com
Tout public - Gratuit
Boissons et gourmandises offertes
f

**Samedi 17 octobre 2026
de 10h30 à 11h**

BÉBÉ BOUQUINE

Un temps privilégié pour les tout-petits, de la naissance à 3 ans et pour les adultes qui les accompagnent.

C'est un moment de partage, d'éveil et de plaisir autour du livre, à vivre ensemble, blotti dans les bras d'un parent.

Médiathèque de Carmaux - Centre
culturel Jean-Baptiste Calvignac
24 avenue Boulloc Torcatis à Carmaux
mediatheque@carmaux.fr
05 63 76 85 85
Pour les enfants de 0 à 3 ans
accompagné-es d'un-e adulte
Gratuit - sur inscription
f i

**Samedi 7 novembre 2026
de 14h à 15h**

SIESTE MUSICALE

Un moment musical tout en détente
Confortablement installés, laissez-vous embarquer pour un temps musical en acoustique au son de la harpe et de la guitare. La médiathèque de Carmaux et le Conservatoire de Musique et de Danse du Tarn vous accueillent !

CONSERVATOIRE DE MUSIQUE ET DE
DANSE DU TARN & MÉDIATHÈQUE DE
CARMAUX
24 avenue Boulloc Torcatis à Carmaux
mediatheque@carmaux.fr
05 63 76 85 85
Gratuit - Tout public
Entrée et sortie libre
f i

**Du mercredi 7 octobre au
mardi 10 novembre 2026
Tous les jours de 14h30 à 18h**

EXPOSITION D'ARTS PLASTIQUES

Le foyer de vie La Traverse de l'ASEI - site de Carmaux, expose ses travaux d'arts plastiques au bar thérapeutique Le Bon Soir de la Fondation Bon Sauveur d'Alby.

ATELIER DE LA GRANDE SOURCE
& ASEI CARMAUX - BLAYE LES MINES
Bar thérapeutique de la Fondation Bon Sauveur d'Alby
42 Rue Séré de Rivières à Albi
Gratuit - Tout public
f i

*Pour notre santé mentale,
ouvrons-nous aux arts !*