

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) existent depuis de nombreuses années en France et consistent en l'organisation de manifestations se déroulant chaque année sur l'ensemble du territoire national dans le but de sensibiliser l'opinion publique sur la santé mentale.

En 2019, un rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), confirmait pour la première fois, les effets positifs des arts sur la santé physique et mentale.

Jouant un rôle préventif et contribuant au rétablissement, les arts et les pratiques artistiques, notamment par la pratique de l'art-thérapie, complètent les approches thérapeutiques traditionnelles.

C'est pourquoi le thème de cette année porte sur les arts et ses bienfaits. Cette thématique a fait écho auprès de la Communauté de Communes du Pays de Lalbenque-Limogne qui s'est positionnée pour la première fois sur une programmation multiforme, du 06 au 30 octobre 2026 : ateliers, spectacles, café-lecture, numérique, etc... pour sensibiliser et informer sur la santé mentale.

Mardi 06 octobre

Atelier découverte de l'art thérapie, avec Stéphanie Bologna

de 9h à 12h30 - sur inscription

Maison Communautaire - salle des jeunes

Atelier numérique : « ElliQ & compagnie : l'IA peut-elle tenir compagnie ? », avec la Conseillère numérique

de 14h à 16h - sur inscription

Maison Communautaire - espace numérique

Atelier tout public

Jeudi 08 octobre

Atelier découverte sur la médiation musicale thérapeutique, avec Grégory Figueras

de 9h à 12h30 - sur inscription

Maison Communautaire - salle des jeunes

de 14h30 à 17h30 - sur inscription

La Halle - Limogne-en-Quercy

Atelier numérique : « Mon chatbot sait-il vraiment tout sur moi ? », avec la Conseillère numérique

de 9h30 à 11h30 / de 14h à 16h

Maison Communautaire - espace numérique

Atelier réservé aux élèves du collège Sainte-Thérèse

Vendredi 09 octobre

Spectacle « Henriette ou la fabrique des folles », Cie les Atlantes

à 20h30 - réservation conseillée

La Halle - Limogne-en-Quercy

Atelier numérique : "Les coussins des émotions 1", avec la Conseillère numérique - en partenariat avec la Tresse

de 14h à 16h

Atelier réservé aux résident.es de la MARPA

Mardi 13 octobre

Atelier découverte de l'art thérapie, avec Stéphanie Bologna

de 9h à 12h30 - sur inscription

La Halle - Limogne-en-Quercy