



sism.



Semaines d'information sur la santé mentale



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

du 5 au 16 octobre 2026

www.semaines-sante-mentale.fr



Du 5 au 16 octobre

EXPOSITION PHOTO

Autoportrait des patients artistes
du CMP de la Garde - Vernissage le
**6 octobre à 18h à l'espace musique de
la Médiathèque**

6 octobre de 10h à 11h30

ATELIER DANSE LIBRE

"Détente en mouvement"

par **LeBigSoleil**. Favorise le bien-être
par le mouvement et la musique.
Inscription **Maison des parents**
04 98 01 15 67

7 octobre de 14h à 16h30

PARENTS/ADOS

"On se lâche !" par **AlexZ**, artiste graff, et
Cécilia Négron, thérapeute familiale.
Exprimez vos émotions et libérez votre
créativité. Inscription **Maison des
parents 04 98 01 15 67**

7 octobre à 17h

DÉCOUVERTE THÉRAPEUTIQUE

"Voix des Émotions" par **The Whiizzeerrss**
et **Bernard & Co**. Musique et art.
Auditorium - Inscription **04 94 08 98 34**
ccas-accueil@villelagarde.fr

8 octobre de 9h30 à 12h30

ATELIER

Les bienfaits de la musique et du chant
2 ateliers d'1h30. **Médiathèque**
Inscription au **04 94 08 98 34**
ccas-accueil@villelagarde.fr

Le 9 octobre à 10h30 ou 14h30

THEATRE DE L'ESCALE

Visite guidée. Inscription **04 94 08 98 34**
ccas-accueil@villelagarde.fr

12 octobre de 9h à 16h

**QUAND PRENDRE SOIN DE SOI
DEVIENT UN ART**



Journée consacrée à la santé
mentale et au bien-être proposée par le
Département de réhabilitation psycho-
sociale d'EPSY Var. **Salle Mussou**
Inscription **via le QR code**
em.rehabilitation@ch-pierrefeeu.fr

14 octobre de 17h à 19h

CAFÉ PARENTS

avec **Aidera Var** à la **Maison des
parents**

14 octobre à 19h

PROJECTION

Le festival Môme présente **"Joy."**
Création artistique autour de la danse et
de la joie partagée. **Auditorium**
Inscription **04 94 08 98 34**
ccas-accueil@ville-lagarde.fr

16 octobre

DÉCOUVERTE

de 10h à 12h Bibliothèque vivante en
accès libre
de 14h30 à 17h30 **Massage Kobido**
Inscription **04 94 08 98 34**
ccas-accueil@ville-lagarde.fr

16 octobre de 18h30 à 20h

ATELIER

"Parlons sommeil de l'enfant", par
Déborah Lemeur, infirmière et consul-
tante en sommeil.
Des conseils pratiques pour des nuits
plus sereines.
Inscription **Maison des parents**
04 98 01 15 67