

PROGRAMME DES ÉVÉNEMENTS

Semaines d'Information sur la Santé Mentale 2026



Publics :

GRAND PUBLIC

AIDANTS / AIDÉS

PROFESSIONNELS

PARENTS / ENFANTS

ATELIER

AIDANTS / AIDÉS (Troubles neurocognitifs / neuro-évolutifs)

GRATUIT

Atelier « Mouvement » - Méthode Feldenkrais™

Un atelier visant à améliorer la qualité des mouvements au quotidien ainsi que la relation aidant-aidé. Les aidants peuvent venir seuls ou avec leur aidé. Animé par Florence Bernard pour la Cie La TraverScène.

Date et heure : Vendredi 02 octobre 2026 de 14h30 à 16h30

Lieu : EHPAD d'Allanche

Sur inscription à l'adresse cls@saintflourco.fr ou au 06 34 84 48 49

12 personnes max

ANIMATION CONTINUE

GRAND PUBLIC

GRATUIT

Actions et outils « Santé Mentale »

Présentation de l'application « Jardin Mental » (CPAM).
Espace libre « Gribouiller, c'est méditer ! » (zentangles et mandalas à colorier).
Mise à disposition de documentation de la CPAM (Fil Santé Jeunes, Mon soutien psy).

Date : Du 05 au 18 octobre 2026

Lieu : Dans les quatre Maisons France Services de Hautes Terres Communauté

Accès libre sans inscription (Allanche, Massiac, Murat, Neussargues-Moissac)

CONFÉRENCE

GRAND PUBLIC

PROFESSIONNELS

GRATUIT

Conférence - Atelier : « Vieillesse et Mémoire »

Le vieillissement cérébral est naturel, mais un cerveau stimulé s'adapte à tout âge.
Intervention animée par Lisa Faucher, neuropsychologue.
Un pot convivial offert par la mairie de Massiac est prévu à la fin de la conférence.

Date et heure : Mercredi 07 octobre 2026 à 18h00

Lieu : Centre Administratif de Massiac

Accès libre sans inscription

ATELIER

GRAND PUBLIC

GRATUIT

Atelier Art-Thérapie : « Paysage Mental »

Espace d'expression et de création inspiré de l'œuvre artistique de Géraldine Alibeau et réalisé par Delphine Chevalier, art-thérapeute. Représentez vos émotions et lieux d'apaisement (sans prérequis artistique).

Date et heure : Jeudi 08 octobre 2026 de 17h à 19h30

Lieu : Maison France Services à Massiac

Sur inscription auprès de la MFS à Massiac : 04 71 23 07 76

20 personnes max.

CINEMA

GRAND PUBLIC

TARIF PRÉFÉRENTIEL 5€

Projection du film « AFTERSUN » (2022)

Avec mélancolie, Sophie se remémore les vacances passées avec son père 20 ans plus tôt, cherchant à comprendre l'invisible menace qui planait sur leur bonheur.

Date et heure : Vendredi 09 octobre 2026 à 20h30

Lieu : Cinéma Le Delta, Saint-Flour

Places disponibles sur la billetterie en ligne ou sur place (renseignements : 04 71 60 34 10)

ATELIER

AIDANTS

(Troubles neurocognitifs / neuro-évolutifs)

GRATUIT

Atelier « Ouvrir le dialogue avec les outils du théâtre »

Un moment réservé aux aidants de personnes ayant des troubles neuro-évolutifs comme la maladie d'Alzheimer pour explorer de nouvelles clés de communication grâce au jeu théâtral. Animé par Julien Daillère de la Cie La TraverScène.

Date et heure : Mardi 13 octobre 2026 de 14h30 à 16h30

Lieu : EHPAD de Marcenat

Sur inscription à l'adresse cls@saintflourco.fr ou au 06 34 84 48 49

12 personnes max

RENCONTRE

EXPOSITION

GRAND PUBLIC

GRATUIT

Rencontre : « Créations artistiques en milieux psychiatriques »

Échangez avec l'autrice Romane Richard et Nadège Jambin de Promotion Santé ARA autour de l'ouvrage « La lumière sous les ombres ». Découvrez les bienfaits de l'art en psychiatrie lors de cette rencontre, puis à travers l'**exposition** visible du **05 au 30 octobre** dans la Maison France Services de Murat.

Date et heure : Vendredi 16 octobre de 9h à 12h

Lieu : Maison France Services de Murat

Accès libre sans inscription

LECTURE

GRAND PUBLIC

GRATUIT

Lecture à voix haute - Extraits de l'ouvrage *La lumière sous les ombres*

Une animation proposée par Promotion Santé ARA, avec l'autrice Romane Richard et Claire Lafon, bibliothécaire à la médiathèque départementale du Cantal.

Ancienne patiente de Sainte-Marie, Romane Richard publie un ouvrage composé de 20 portraits mettant en lumière le talent artistique et les parcours méconnus des personnes hospitalisées en psychiatrie.

Date et heure : Vendredi 16 octobre à 14h30

Lieu : Salle récréative Peyre, Pierrefort en partenariat avec la médiathèque communautaire de Pierrefort

Accès libre sans inscription (renseignements : 06 34 84 48 49)

CINEMA

SPECTACLE

SORTIE NATURE

PARENTS / ENFANTS

GRATUIT

Planètes Parents

Les acteurs du Réseau Parentalité Cantal vous proposent des spectacles et animations pour les parents et les enfants.

Dates : Du 10 au 28 octobre 2026

Lieux : Allanche, Massiac, Neussargues-Moissac, Saint-Flour

Retrouvez le programme détaillé en scannant le QR code



SPECTACLE

GRAND PUBLIC

AIDANTS / AIDÉS

PROFESSIONNELS

14H30
GRATUIT

19H30

À PARTIR DE 5€
PROS : GRATUIT

Spectacle « Voyage en terre de vieillesse » - Cie La TraverScène

Dans le cadre d'un partenariat entre l'ADMR du Cantal et la saison culturelle de Hautes Terres Communauté, deux représentations sont proposées suivies d'un temps d'échange entre le public, le comédien et une psychologue.

Issu d'une immersion en EHPAD, le « solo coopératif » de Julien Daillère propose un carnet de voyage humain, oscillant entre stand-up, fiction et chansons. Avec tendresse et humour, l'artiste transforme anecdotes et moments fragiles en jeu théâtral, effaçant les frontières entre les âges et révélant ces établissements comme de véritables lieux de vie.

Date et heure : Jeudi 05 novembre 2026 à 14h30 et à 19h30

Lieu : Salle polyvalente de Marcenat

Sur réservation sur la boutique.hautesterrestourisme.fr

Pour les pros, informations et réservations sur culture@hautesterres.fr



SAISON #1
CULTURELLE
Septembre 2026
→ Janvier 2027



FORMATION

GRAND PUBLIC

PROFESSIONNELS

GRATUIT

Formation aux Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

Une formation déployée par la CPAM du Cantal afin d'améliorer la connaissance et le repérage des troubles psychiques ainsi que l'orientation et la prise en charge précoce.

*Qu'est-ce qu'un trouble de santé mentale ? Comment aider une personne concernée ?
Quelle posture adopter face à une personne en crise ?*

Public cible : Jeunes de 18 à 25 ans (non étudiants), bénévoles et/ou professionnels intervenant auprès de jeunes de 11 à 25 ans (non étudiants), professionnels du Service Civique, bénévoles et/ou professionnels travaillant auprès de personnes précaires et/ou vulnérables

Date : Les 26 et 27 novembre 2026

Lieu : Centre socio-culturel Jean Julhe à Saint-Flour

Renseignements et inscriptions : 06 34 84 48 49 ou en scannant le QR code



FOCUS SANTÉ ET TERRITOIRE

Le Contrat Local de Santé de l'Est Cantal (CLS)
Hautes Terres Communauté et Saint-Flour Communauté



Le **Contrat Local de Santé de l'Est Cantal (CLS)** est un outil de politique publique porté conjointement par , **Hautes Terres Communauté, Saint-Flour Communauté et l'Agence Régionale de Santé (ARS) Auvergne-Rhône-Alpes**. Il vise à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en proposant des actions concrètes au plus près des habitants.

LES AXES PRIORITAIRES DU CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

1. Accès aux Soins

Contribuer au maintien de l'offre de soins et au renforcement de l'attractivité du territoire.

3. Education et prévention

Favoriser la promotion, l'éducation à la santé et la prévention pour lutter contre les inégalités sociales et territoriales de santé.

5. Première nécessité et précarité

Favoriser l'accès aux biens et services de première nécessité qui ont des incidences sur la santé des plus fragilisés.

2. Santé Mentale

Favoriser la santé mentale pour optimiser la santé globale et anticiper les conséquences du mal-être, des symptômes dépressifs et psychiques.

4. Parcours des aînés et soutien aux aidants

Favoriser la continuité du parcours de la personne âgée et le soutien aux aidants

6. Animation du CLS

Assurer la coordination et l'animation des actions inscrites dans le cadre du CLS en visant la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé.

Un renseignement ? Une question sur le CLS ?

Coordination du Contrat Local de Santé : Anne Buffière : 06 34 84 48 49 / cls@saintflourco.fr

Des actions portées par Hautes Terres Communauté et Saint-Flour Communauté en partenariat avec l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes.

En partenariat avec :



Cantal

