



Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale



À partir du 5 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



ÉCHIROLLES & PONT DE CLAIX



Amandine DEMORE

Maire d'Échirolles
& présidente du CCAS

Le conseil municipal
& le conseil d'administration du CCAS

Christophe FERRARI

Maire de Pont de Claix & président du CCAS
ancien Président de Grenoble-Alpes Métropole

Le conseil municipal
& le conseil d'administration du CCAS

ont le plaisir de vous convier aux

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Le thème de l'édition 2026 est

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS

Chaque année, nous nous réunissons pour partager une préoccupation qui nous concerne toutes et tous, du « simple » bien-être jusqu'à la maladie psychique.

L'objectif de ces semaines est de sensibiliser et d'informer, pour mieux connaître les lieux ressources.

Pratiquer un art – comme le chant, la danse, la photographie, la peinture ou l'artisanat – c'est être actif dans la création. Fréquenter des lieux culturels, c'est être réceptif : aller au cinéma, au théâtre, au concert, lire un livre, écouter de la musique... Ces activités apportent des bienfaits, que l'on soit créateur ou simple spectateur. Plus les activités artistiques sont débutées tôt, dès la petite enfance, et pratiquées tout au long de la vie, plus les bénéfices sur le bien-être mental et physique, ainsi que sur les liens sociaux, sont importants.

Dans le cadre du Conseil Local de Santé Mentale d'Échirolles – Le Pont de Claix (CLSM), des ateliers sont proposés à toutes et tous afin de s'informer, de partager et de prendre soin de soi.

Le CLSM Échirolles – Le Pont de Claix est coprésidé par Amandine Demore, présidente du CCAS d'Échirolles, Christophe Ferrari, président du CCAS de Pont de Claix, et le Docteur Clément Dondé, responsable du Pôle Drac Trièves Vercors et du Pôle Grenoble Grésivaudan du Centre Hospitalier Alpes Isère, en lien avec l'UNAFAM 38.

Renseignements :

Carole Begou, coordinatrice du CLSM d'Échirolles et de Pont de Claix

carole.begou@echirolles.fr

07 79 35 06 57

ÉCHIROLLES

MDH LA PONATIÈRE

8, av. Paul-Vaillant-Couturier

MDH ESSARTS-SURIEUX

Place de la Convention

MDH ANNE-FRANK / LES GRANGES

1, rue de Lorraine

CENTRE VILLAGE 2 SANTÉ

6 bis, rue Denis-Papin

ÉCHIROLLES

MAISON DES ASSOCIATIONS

1, place de la Libération

ESPACE ENFANTS-PARENTS

14-15, place des Jacobins

ÉCHIROLLES / PONT DE CLAIX

MOULINS DE VILLANCOURT

85, cours Saint-André

PONT DE CLAIX

CENTRE SOCIAL IRÈNE-JOLIOT-CURIE

27, avenue Antoine-Girard

CENTRE SOCIAL JEAN-MOULIN

Rue de la Fraternité

L'AMPHI ET BIBLIOTHÈQUE

Place Michel-Couëtoux



LE PROGRAMME

TOUS LES TEMPS SONT GRATUITS



POUR TOUTES & TOUS DE 0 À 99 ANS

DATE	ACTIVITÉ	LIEU/INFOS
SAMEDI 26/09 à 15h	À l'occasion de la fête des 10 ans du centre de santé. « FLOW INTÉRIEUR » Restitution de l'atelier d'écriture poésie-slam avec BE API.	Échirolles Centre Village 2 Santé
MARDI 6/10 de 9h à 11h	VISIOCONFÉRENCE « MIEUX VIVRE EN RYTHME LES BIENFAITS DES PERCUSSIONS » , venez découvrir les «percus-corpos» pour mêler expression artistique et bien-être.	Pont de Clair - <i>Sur inscription</i> Salle d'activité du Centre social Irène-Joliot-Curie Organisé par le collectif d'habitant-es Atouts Forme
MARDI 6/10 de 16h à 17h30 MERCREDI 7/10 de 14h à 17h JEUDI 8/10 de 16h à 17h	« LUDO DES ARTS » Une semaine pour jouer à l'artiste peintre.	Échirolles Maison des Habitant-es Essarts-Surieux
MERCREDI 7/10 MERCREDI 14/10	« ESPACE DÉTENTE ET RETOUR AU CALME EN FAMILLE »	de 9h à 11h30 Pont de Clair Ludothèque du Centre social Jean-Moulin de 15h à 18h Pont de Clair Ludothèque du Centre social Irène-Joliot-Curie
MARDI 13/10	PETIT DÉJEUNER de 9h à 10h suivi d'un ATELIER D'ARTS PLASTIQUES de 10h à 12h avec la médiatrice-plasticienne Frédérique Rybolowicz et VISITE DE L'EXPOSITION « AGNE »	Échirolles – Pont de Clair Moulins de Villancourt <i>Sur inscription : 07 79 35 06 57 par SMS</i>
JEUDI 15/10 de 10h à 12h	« LES ÉMOTIONS EN COULEUR » Atelier créatif autour des émotions, en lien avec le lieu d'écoute.	Échirolles Maison des Habitant-es Essarts-Surieux
VENDREDI 16/10 de 18h30 à 22h	SOIRÉE JEUX EN FAMILLE OU ENTRE AMIS suivie d'un repas partagé.	Bibliothèque Pont de Clair <i>Sur inscription centres sociaux : 04 76 29 86 40 ou 04 76 29 86 60</i>
SAMEDI 17/10 à 10h30	« LE MONTREUR » EN OUVERTURE DU FESTIVAL DE MARIONNETTES « LES P'TITS GÉANTS » Ballet marionnettique à participation collective : c'est à vous que reviendra la lourde tâche de faire danser les petits bonhommes en mousse, ne perdez pas le rythme !	À l'Amphi Pont de Clair (en plein air si beau temps) <i>Réservation conseillée auprès de la billetterie de l'Amphi.</i>

POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS

MERCREDI 7/10	TOUT SAVOIR SUR LE LEVAIN, FABRIQUER DU PAIN ET DÉCOUVRIR LES LIVRES de 10h à 12h AVEC UN GOÛTER PARTAGÉ à 16h	de 10h à 12h Bibliothèque Pont de Clair à 16h Centre social Jean-Moulin Pont de Clair <i>Sur inscription dans les centres sociaux : 04 76 29 86 40 ou 04 76 29 86 60</i>
----------------------	--	--

POUR LES PLUS DE 12 ANS

VENDREDI 16/10 de 18h à 20h	SPECTACLE « FABUL(EUX) » Une étrange réunion se tient chez Corbeau. Les invités — Renard, Cigale, Fourmi, Loup et Agneau — répondent à la convocation du mystérieux professeur Lafontaine. Cette pièce évoque la santé mentale à travers des personnages inspirés des fables de Jean de La Fontaine. Suivi d'un temps convivial.	Échirolles Maison des Habitant-es Anne Frank – Les Granges <i>Sur inscription : 04 76 40 20 51</i> Co-animée par une médiatrice et une psychologue de La Grosse Clique.
Du LUNDI 12/10 au VENDREDI 16/10	CRÉATION COLLECTIVE DES DÉCORS DU FESTIVAL « LES P'TITS GÉANTS », LA COMPAGNIE LES DÉCINTRÉS Ateliers de couture, création de marionnettes.	Pont de Clair À l'Amphi

POUR LES ADULTES

DATE	ACTIVITÉ	LIEU/INFOS
JEUDI 8/10 de 14h à 16h à 20h	CAFÉ-ÉCHANGE collation suivie d'une VISITE DE L'EXPOSITION « AGNE » SPECTACLE « L'AUDACE DU PAPILLON » dans le cadre d' OCTOBRE ROSE : monologue d'une femme résiliente face à son cancer du sein, plein de vie et d'espoir.	Échirolles – Pont de Claix Moulins de Villancourt Pont de Claix À l'Amphi <i>Réservation indispensable à la billetterie de l'Amphi.</i>
SAMEDI 10/10 de 9h à 12h	« Ç'ART ME REGARDE » : groupe de parole écrite animé par l'association Les uns pacte poétique , à destination des habitant-es qui se sentent concerné-es par la santé mentale, qu'ils aient ou non l'expérience d'un trouble ou de l'accompa- gnement d'un proche ayant ou ayant eu un trouble psychique.	Échirolles – Pont de Claix Moulins de Villancourt <i>Sur inscription : 07 79 35 06 57 par SMS</i>
VENDREDI 9/10 à 13h	RALLYE PHOTO, OLYMPIADES ET VISITE DU MUSÉE GÉO-CHARLES : un parcours où l'art, le jeu et la coopération prennent soin de notre bien-être mental, en lien avec OSE ET « MA SANTÉ EN MOUVEMENT »	Échirolles Maison des Habitant-es Anne Frank – Les Granges <i>Sur inscription : 04 76 40 20 50</i>
LUNDI 12/10 de 14h à 15h30	SOPHROLOGIE ET ARTS : atelier découverte	Échirolles Maison des Habitant-es Essarts-Surieux <i>Sur inscription : 04 76 20 99 50</i>
JEUDI 15/10 de 9h à 10h30	« COSMOS MENTAL » : atelier autour d'un voyage dans l'univers, pour mieux com- prendre sa santé mentale.	Échirolles Maison des Habitant-es Ponatière
VENDREDI 16/10 à 14h	« DESSINE-MOI UNE ÉMOTION » : une pause créative pour se reconnecter à son monde intérieur.	Échirolles Maison des Habitant-es Anne Frank – Les Granges
LUNDIS 2, 9, 30/11	« ATELIER DÉCOUVERTE DE SOI » : ET SI VOUS VOUS ACCORDIEZ UN TEMPS POUR VOUS ? Le Prodas (Programme de développement affectif et social) propose un espace d'écoute, d'expression et de par- tage dans un cadre bienveillant.	Échirolles Espace Enfants-Parents
LUNDI 7/12 de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h MARDI 8/12 de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h	FORMATION AUX PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE, À DESTINATION DES HABITANT-ES Découvrez comment apporter un premier soutien à une personne qui éprouve un malaise émotionnel, les manifesta- tions d'un trouble psychique, ou une situation de crise.	Échirolles Maison des associations, place de la Libération <i>Sur inscription par mail : carole.begou@echirolles.fr</i> ANIMÉE PAR L'UNAFAM (PSSM)

POUR LES PLUS DE 60 ANS

LUNDIS 5, 12, 19, 26/10 de 14h30 à 15h30 LUNDIS 2, 9, 16, 23/11 de 14h30 à 15h30	SESSION DE MÉDIATION ARTISTIQUE AVEC UNE ART-THÉRAPEUTE : 8 SÉANCES DE DÉCOUVERTE DE DIFFÉRENTS TECHNIQUES ARTISTIQUES ET DE BIEN-ÊTRE	Pont de Claix Centre social Irène-Joliot-Curie <i>Sur inscription dans les centres sociaux : 06 15 96 91 13 ou 06 19 80 90 35</i>
VENDREDI 30/10 de 9h30 à 11h30	« JE ME RESSOURCE ! » : atelier pour explorer des outils permettant d'améliorer notre qualité de vie, pour les proches aidants et les seniors.	Pont de Claix Centre social Jean-Moulin <i>Sur inscription dans les centres sociaux : 06 15 96 91 13 ou 06 19 80 90 35</i>

Toutes les animations sont gratuites, hormis les spectacles « Le Montreur » et « L'audace du papillon ».