

SEMAINES D'INFORMATION
SUR LA SANTÉ MENTALE

06 > 17 OCT. 2025



EXPOS
CINÉ-RENCONTRE
LECTURE
RANDO-RENCONTRE
CONFÉRENCE
CONCERT
SPORT

5^E FESTIVAL PSYCHÉ DÉCLIC

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

RÉPARONS LE LIEN SOCIAL

PROPOSÉ PAR LE CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE DU PAYS VOIRONNAIS

RETROUVEZ TOUT
LE PROGRAMME



+ D'INFOS

04 76 93 17 59 - clsm@paysvoironnais.com

LES SEMAINES D'INFORMATION EN SANTÉ MENTALE

(SISM) C'EST UNE PROGRAMMATION D'ÉVÉNEMENTS

PORTÉE PAR UN ENSEMBLE D'ACTEURS LOCAUX SUR

LE TERRITOIRE CHAQUE ANNÉE POUR :

- **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale à partir d'une thématique annuelle définie nationalement,
 - **SENSIBILISER** et lutter contre la stigmatisation en santé mentale,
 - **INFORMER** et faire connaître les ressources locales en santé mentale,
 - **FACILITER** les partenariats afin de favoriser la santé mentale
- toutes et tous : personnes concernées par des troubles psychiques, aidants, professionnels, élus, familles, amis...



7 octobre Exposition

« J'écris le lien en mot et autrement... »

Œuvre d'écriture artistique et collaborative intergénérationnelle entre l'EHPAD de Saint-Geoire en Valdaine et le Foyer de vie Cotagon.

📍 Médiathèque de Montferrat - 120 place C.A. Pégoud
Entrée libre / tout public, dans la salle Annexe,
Vernissage le 7 octobre à 16h. Exposition visible les mardis de 16h à 19h, les mercredis de 14h à 19h et les samedis de 10h à 12h.

📧 smicoud@cotagon.com - agallin@cotagon.com

8 octobre - 9h30 > 12h30 / 13h > 15h30

Portes ouvertes

« Portes ouvertes du Cotagon »

Avec une approche centrée sur l'autodétermination, le centre de Cotagon, situé à Saint-Geoire en Valdaine offre aux personnes accueillies un lieu d'apprentissage et d'expérimentation sociale et professionnelle pour construire leur projet de vie. Venez découvrir leurs accompagnements lors de nos portes ouvertes.

📍 373 voie de Cotagon - Saint-Geoire en Valdaine
Tout public - **Visite gratuite** (inscription recommandée)
Repas: 12 € (inscription obligatoire)

📧 evenements@cotagon.com - 04 76 07 65 67

8 octobre - 18h > 20h30

Ciné-Rencontre

« Théâtre et Cuisine »

Diffusion du documentaire « Théâtre et Cuisine », suivie d'un temps d'échange animé par G. Faive (Cie Le Chat du Désert) et T. Groc (Cinédia), en présence des personnes accompagnées par le Samsah Alhpi-Le Serdac.

📍 Médiathèque de Moirans - 4 place Charles de Gaulle
Tout public à partir de 8 ans - **Gratuit**

📧 c.gaujour@alhpi.com - eva.finoat@paysvoironnais.com
audrey.boizot@paysvoironnais.com - 04 76 35 45 50

Avec : Samsah-Alhpi-Le Serdac, Le Grand Angle de Voiron, Médiathèque de Moirans, Cie Le Chat du désert, Cinédia, Culture et Santé.

9 et 14 octobre - 9h > 12h30

Rando-Rencontre

« Créer du lien en pleine nature »

Participez à une rando-rencontre en pleine nature et explorez le lien social autrement à travers des animations et des réflexions collectives.

📍 Cimetière de Saint-Cassien - Chemin du Rossey
Adolescents et adultes jusqu'à 12 personnes.
Gratuit et sur inscription:
04 76 65 65 61 (après-midi) ou par mail:
parolecoutejeunes@paysvoironnais.com

📧 Amélie Verdebout, psychologue et accompagnatrice en montagne : 06 51 98 30 32



16 et 17 octobre - 9h > 17h

Formation

« Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) »

Repérer les troubles en santé mentale, s'adapter, informer et orienter sur les ressources disponibles.

📍 Innovadom - 180 boulevard de Charavines - Voiron
Tout public - **Sur inscription**

📧 parolecoutejeunes@paysvoironnais.com
04 76 65 65 61

17 octobre > 18h30

Atelier créatif

« De la tête aux pinceaux »

Ateliers de création et exposition d'une œuvre collective sous forme d'un PUZZLE GÉANT, avec comme thème : « Comment je vais dans ma tête ? ».

Vernissage le 17 octobre à 18h30.
📍 Salle Oasis - centre social RIH Brunetière
7 rue Henri Barbusse - Voiron
Tout public - **Gratuit**

📧 Flory.Cadenat@ac-grenoble.fr
f.chalmeton@codase.org

Organisé et accompagné par le CIO de Voiron et le CODASE, réalisé par les jeunes de la mission locale, du Lycée Ferdinand Buisson et par les usagers de la Résidence plein soleil et du Cotagon.

Réservé aux scolaires

Atelier créatif

« Création d'une œuvre d'art NATIMO & CO »

Résidence artistique sur une durée de 2 semaines avec l'artiste Natimo pratiquant l'art social solidaire et participatif. Résidence de sensibilisation auprès d'élèves de CM1 et CM2 à la solidarité, au harcèlement et à ses dangers.

Avec deux écoles élémentaires du territoire.



24 octobre > 18h

Ciné-Débat

« Je suis t'à bout. Aidants, protégez-vous ! »

Projection du film « Mon vieux » retraçant l'histoire d'Elie Semoun et de son père atteint de la maladie d'Alzheimer, suivie d'un débat animé par l'association ALMA (Allo Maltraitance).

📍 Maison des habitants de Charavines
5 place de l'église
Tout public - **Gratuit et sur inscription** (places limitées)

📧 Espace d'accueil « En Tandem »
07 64 81 02 17 - innovadom@paysvoironnais.com

Avec : la maison des habitants et le CCAS de Charavines.

25 octobre - 14h > 16h

Lecture collective-Arpentage

« Prologue du festival « Livres à vous » - Programmation Ado »

Espace de rencontre et de discussion, cette lecture collective d'un tome de Sauveur & fils, suivie d'une rencontre entre l'une des autrices, Constance Robert-Murail, et un psychologue sera à destination des ados et de leurs parents. Regards croisés de 17h à 18h.

📍 Médiathèque Philippe Vial
5 boulevard Edgar Kofler - Voiron
Gratuit et sur inscription

📧 bib.chirens@paysvoironnais.com



19 novembre - 17h30 > 19h

Conférence

« Une fratrie ordinaire ? »

Une conférence sur la thématique de la fratrie est proposée dans le cadre du forum « Mon enfant extra-ordinaire » sur les Troubles du NeuroDéveloppement (TND).

📍 Campus de la Brunerie,
180 boulevard de Charavines - Voiron
Entrée libre et gratuite sous réserve de places disponibles.

Et aussi...

Création

« Le Street-Art au service de la santé mentale »

Réalisation d'une fresque murale à Voiron.

📧 Plus d'informations à venir sur le site du Pays Voironnais. Avec l'association STRATA'GEM38.



*Suite du programme >>>
au dos du dépliant*

7 octobre - 10h > 12h

Forum

« Bouger pour sa santé »

Stands de présentation des dispositifs et pratique d'activités physiques adaptées.

📍 Pôle de Vouise - Avenue du 8 Mai 1945 - Voiron
Réservé uniquement aux bénéficiaires des Centres Médico-Psychologiques de Voiron et Tullins, de l'Hôpital De Jour Séraphine, du centre Cotagon, des associations StrataGEM et ALHPI.

📧 prescribouge@paysvoironnais.com - 06 46 00 65 29

Avec : les maisons sport santé « Prescri'Bouge » et « En Forme » à Voiron.

NE RATEZ PAS...

LES TEMPS FORTS



7 > 18 octobre

Exposition

« ÉCLATS DE PSYCHÉ »

par Fanny Bellule

Elle est proche-aidante, lui est concerné.
Un projet d'art à 2 voix sur la santé mentale.

📍 Médiathèque de Moirans
4 place Charles de Gaulle
Tout public - **Gratuit**

✉ audrey.boizot@paysvoironnais.com
beatrice.orjollet@paysvoironnais.com
fannybelluleart@gmail.com - 06 37 88 32 50

En présence des artistes

> Samedi 11 octobre
et mercredi 15 octobre après-midis

Inauguration

prévue le mardi 07 octobre
à 18 h 30

24 octobre > 19 h 30

Buffet-Concert

« BOUCHE À L'OREILLE »

Concert du groupe « *Musicalement Incorrect* »
(là où le chant est accessible à tous)
accompagné d'un buffet local confectionné
par l'association Le Rigodon.

📍 Salle des fêtes de Voiron
Place Jacques-Antoine Gau
Tout public - **Participation au chapeau**

✉ j.bouillaud@relaisozanam.org
direction@lerigodon.org

Avec : Le Rigodon, le relais Ozanam ainsi que
les agriculteurs, agricultrices du territoire.



Inscription recommandée

[www.helloasso.com/
associations/le-rigodon/
evenements/bouche-a-l-oreille](http://www.helloasso.com/associations/le-rigodon/evenements/bouche-a-l-oreille)



Et aussi...

Intervention en lycée avec le CIO et l'Unafam : le Cotagon

« L'invisible à l'œil nu : derrière les apparences, des voix à entendre »

Intervenir au sein de lycées avec des personnes concernées afin de déconstruire les préjugés liés au handicap et ouvrir le dialogue autour de la santé mentale. Présentation, débat mouvant, tables rondes et cercles de paroles.

📍 À déterminer entre les établissements scolaires
volontaires et les organisateurs. **Intervention gratuite.**

✉ mbanier@cotagon.com - 07 68 49 26 74

Avec le CIO et l'Unafam.

Ateliers

Pour les + de 60 ans et les aidants qui
accompagnent un proche de + de 60 ans.

« Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre »

Tous les vendredis 14 h > 16 h
du 19 septembre > 05 décembre

« Comment être heureux et le rester ? »

Ce programme progressif permet de réduire
les émotions négatives (10 séances).

📍 Innovadom - 180 boulevard de Charavines - Voiron

23 octobre - 15 h > 17 h 30

« Je me ressource »

Expérimentez des outils et des clés
pour vivre mieux. Une parenthèse de répit pour
se poser et prendre soin de soi.

📍 Salle Maurice Rival - Chirens



Gratuit et sur inscription (places limitées)

🗨 Espace d'accueil « En Tandem »
07 64 81 02 17 - innovadom@paysvoironnais.com

Avec : les CCAS de Chirens, l'Association « Vers l'essentiel »
et la commission des financeurs.

www.paysvoironnais.com