

PROGRAMME D'ANIMATIONS

VENDREDI
2
19h30
à 22h30

Bien dans sa tête, bien dans son maillot

Projection "STRoNG, aussi forts que fragiles" (1h20) suivie d'un échange

**Ouest Aveyron Communauté, Chemin de Treize Pierres
à Villefranche-de-Rouergue**

Tous Baignent Handi Rouergue
Perrine Lejot, psychologue

A partir de 15 ans

Contact 07 83 45 72 98

MARDI
6
14h
à 17h

MERCREDI
7
19h30
à 22h30

"Les Rêveurs" film de 2025 - 1h46

Projection suivie d'un échange

**Ouest Aveyron Communauté, Chemin de Treize Pierres
à Villefranche-de-Rouergue**

Es'pairance, Point Accueil Ecoute Jeunes
et Compagnie Arc-en-Ciel Théâtre

A partir de 15 ans

Contact 06 16 92 08 38

MARDI
6
18h30
à 21h

Apéro papote santé mentale des jeunes

Écoute, discussions et apéritif dans une ambiance détendue et sans jugement

**Maison des Jeunes Citoyens, 18 Place de la Liberté
à Villefranche-de-Rouergue**

Centre Hospitalier Sainte-Marie, Es'pairance, GEM PersonA,
Ligue de l'Enseignement, MJC, UNAFAM et Village Douze

A partir de 15 ans

Contact 05 33 06 96 40

MERCREDI
7
14h à 17h

Portes ouvertes "Es'pairance"

Une rencontre entre personnes souffrant de troubles psychotiques

CPTS Posavi, 24 Rue Jacques Borelly à Villefranche-de-Rouergue

Es'pairance

A partir de 18 ans

Contact 06 16 92 08 38

VENDREDI
9
9h30
à 11h30
Villefranche
14h30
à 16h30
Lunac

Ateliers artistiques "Motifs"

Création d'un motif en papier découpé tout en découvrant cette forme artistique

Matin : Antenne de la Ruche au Tricot, 180 Rue du 19 mars 1962 à Villefranche-de-R.

Après-midi : EHPAD Le Paginet à Lunac

Mazzacio & Drowilal

Sur inscription
06 45 09 77 23

A partir
de 8 ans

SAMEDI
10
9h OU
10h30
Villefranche
16h30
à 18h
Villeneuve

Ateliers "En mouvement avec mon tout-petit"

Autour du mouvement, du portage, de la danse douce et de l'éveil corporel

Matin : Centre Social La Ruche, 19 Rue du Sergent Bories à Villefranche-de-R.

Après-midi : Les Pitchouns Relais Petite Enfance, La Coustoune à Villeneuve-d'A.

Compagnie Frøntières

Sur inscription
06 99 72 44 21

Duo parent et enfant de 0 à 3 ans, marcheurs
ou non, au sol, dans les bras ou en porte-bébé

Participation gratuite, ateliers sur inscription
Plus d'infos sur ouestaveyron.fr & 05 65 65 13 20

Pour notre santé mentale
ouvrons-nous
aux arts

Programme coordonné par Ouest Aveyron Communauté et les acteurs locaux pour
faire connaître les ressources locales et déstigmatiser les troubles psychiques

2026
DU 5 AU 18 OCTOBRE

Expositions à découvrir

selon horaires d'accueil

Villeneuve d'Aveyron

Parenthèses de vies rurales
à **Plateforme Accompagnement et Répit (PFR)**
L'art qui nous fait du bien
à la **Médiathèque, l'Habitat Inclusif, la PFR et la Maison de Santé**

Villefranche-de-Rouergue

L'art postal en musique
au **Gymnase du Tricot**
Expression de soi et des émotions
à la **Maison des Jeunes Citoyens**



**Emissions
à écouter**
sur 90.2
CFM radio

LUNDI

12

9h30

à 11h30
Villefranche

14h30

à 16h30
Villeneuve

Ateliers artistiques "Motifs"

Création d'un motif en papier découpé tout en découvrant cette forme artistique

Matin : **Maison Sport-Santé UFOLEP, 13 Rue Jean de Pomairols à Villefranche-de-R.**

Après-midi : **Habitat Inclusif Les Terrasses du Causse, 128 Route de Lanuéjols à Villeneuve.**

Mazzacio & Drowilal

Sur inscription
06 45 09 77 23

A partir
de 8 ans

MARDI

13

14h

à 16h30

Atelier poésie "Liberté d'esprit"

On gribouille, on formule, on construit et on s'exprime, avec ou sans rimes

Annexe de la Ruche, 20 Rue du Sergent Bories à Villefranche-de-R.

Groupe d'Entraide Mutuelle PersonA

Sur inscription
06 76 90 91 14

A partir
de 18 ans

MARDI

13

18h30

à 20h

Atelier musico-thérapie

Découverte de cette approche non médicamenteuse pour un retour à davantage d'équilibre

La Manufacture Médiathèque, 19 Place Bernard Lhez à Villefranche-de-Rouergue

Centre Hospitalier Sainte-Marie

Sur inscription
06 07 41 00 62

A partir
de 18 ans

MERCREDI

14

14h OU
15h30

Atelier "Art postal"

Décoration d'une enveloppe sur le thème de la musique

**Fondation OPTEO, Foyer de vie, EANM La Borie de Graves,
232 Chemin de la Borie des Places à Villefranche-de-Rouergue**

Mazzacio & Drowilal

Sur inscription
05 65 45 93 20

A partir
de 7 ans

VENREDI

16

15h

à 17h30

Goûter papote santé mentale des jeunes

Écoute, discussions et goûter dans une ambiance détendue et sans jugement

**Association Les Lieux Communs, La Conciergerie,
31 Place du Faubourg à Najac**

Centre Hospitalier Sainte-Marie,
E'SéME, Espérance et UNAFAM

A partir de 15 ans

Contact 05 65 65 97 34

Plus d'infos



VENREDI

16

19h30
à 22h

Assemblée théâtre-forum

L'art sur ordonnance : une avancée pour notre santé mentale ?

**Centre hospitalier site la Chartreuse, Avenue Caylet,
Salle aux Deux Piliers à Villefranche-de-Rouergue**

Compagnie Arc-en-Ciel Théâtre

A partir de 12 ans

Contact 07 54 72 71 18