

**Prenons soin
de notre
santé mentale**

**du 5
au 10
octobre
2026**



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

ACTIVITÉS | EXPOSITION | PROJECTION | CONFÉRENCE



SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Cette année, la ville vous propose de participer à la Semaine de la santé mentale. Des associations ouvrent **gratuitement** des créneaux pour vous inviter à découvrir des activités qui font du bien au corps mais aussi dans la tête ! Ensemble, **prenons soin de notre santé mentale** !

LUNDI 5 OCTOBRE

>ACTIVITÉS

Pilates sur Chaise

Organisé par l'association Al Konouse

14h45 - 15h45 | Pour adultes
Salle Jean Pinet, Cité Bel Air

Yoga

Organisé par l'association
Parenthèse Yoga

18h15 - 19h15 | Pour adultes | Salle
Le Pavillon à Saint Laurent Sur
Manoire

Pilates et stretching

Organisé par Atur Ambiance Mouv'

18h30 - 20h | A partir de 10 ans
Salle des fêtes d'Atur

Do-in

Organisé par Agora Sport

9h30 - 10h30 | Pour adultes
Complexe sportif Lucien Dutard,
dojo à l'étage

Taiso

Organisé par Agora Sport

10h30 - 11h30 | Pour adultes
Complexe sportif Lucien Dutard,
dojo à l'étage

MARDI 6 OCTOBRE

>ACTIVITÉS

Yoga du rire

Organisé par l'association Al Konouse

9h30 - 10h45 | Maison des asso-
ciations, Cité Bel Air | Pour adultes

Danse orientale

Organisé par l'association Al Konouse

19h30 - 20h30 | Salle Jean Pinet
À partir de 16 ans

Yoga

Organisé par Yoga pour tous

10h - 11h15 | Pour adultes | Salle des
fêtes de Saint Laurent sur Manoire

Sophrologie

Organisé par Sophrologie Caycédiennne

12h15 - 13h30 | Salle des associations
Agora

Des cafés philo pour les CM1-CM2 !

Tout au long de la Semaine de la santé mentale, des cafés philo seront organisés dans les écoles de la commune pour les élèves de CM1 et CM2.

En petits groupes, les enfants pourront échanger autour de différents thèmes liés à la santé mentale.

MERCREDI 7 OCTOBRE

>ACTIVITÉS

Yoga

Organisé par l'association Al Konouse
18h15 - 19h30 | Pour adultes | Salle
Jean Pinet

Yoga pour enfants

Organisé par l'association
Yoga pour tous
16h - 16h30 | A partir de 7 ans | Salle Le
Pavillon de Saint Laurent sur Manoire

Do-In

Organisé par Agora sport
9h30 - 10h30 | Pour adultes | Com-
plexe Lucien Dutard, dojo à l'étage

Taïso

Organisé par Agora sport
10h30 - 11h30 | Pour adultes | Com-
plexe Lucien Dutard, dojo à l'étage

Dessin

Organisé par ARTENCIEL
17h30 - 22h | Pour adultes | Salle 4,
pôle socio-culturel d'Atur

JEUDI 8 OCTOBRE

>ACTIVITÉS

Yoga

Organisé par l'association Al Konouse
18h15 - 19h30 | Pour adultes | Salle
Jean Pinet

Yoga

Organisé par l'association Al Konouse
18h15 - 19h30 | Pour adultes | Salle
Jean Pinet

>ESCAPE GAME «SORTEZ AMÉLIE DE LÀ»

Proposé par la CPAM, Plongés dans un environnement immersif et collectif, les participants incarnent Amélie, une étudiante de 20 ans confrontée aux défis d'une vie étudiante mouvementée.

14h30 - 16h30 | A partir de 15 ans
Sur inscription au service enfance de la
mairie au 05 53 35 59 77 | En Salle des
mariages de l'Agora

>ATELIER JEU D'ÉCHEC

Vous voulez « clouer une pièce adverse ? ». Il ne s'agit pas de bricolage mais bel et bien de notre rendez-vous mensuel pour débutants et amoureux des échecs. Ebrahim vous attend impatiemment, dans la joie et la bonne humeur.

15h - 17h | Gratuit | Réservation conseillée
au 05 53 35 59 78 | A partir de 6 ans
Médiathèque Louis Aragon

Du 5 au 31 octobre

> "NUNO LES GRANDES OREILLES / LAURA LION AU DIABLE LES COMPLEXES !"

Exposition

Nuno a un gros problème : la taille de ses oreilles ! À tel point qu'un matin... il se réveille avec deux oreilles géantes qui se baladent dans sa chambre. L'enfer ! En arrivant à l'école, il constate que tous les complexes des copains et des profs ont pris vie, eux aussi : mauvaïse haleine, pieds qui puent, poils aux pattes... Nuno est le seul à les voir... Il a un Super-pouvoir ! Il va falloir botter les fesses aux complexes, UN À UN.

En Partenariat avec BD en Périgord, 37^e festival.

Gratuit - Vernissage le samedi 10 octobre à 16h30
Médiathèque Louis Aragon



VENREDI 9 OCTOBRE

> ACTIVITÉS

Yoga sur chaise

Organisé par l'association

Parenthèse Yoga

10h - 11h15 | Pour adultes | Salle Le Pavillon à Saint Laurent Sur Manoïre

Do-in

Organisé par Agora Sport

9h30 - 10h30 | Pour adultes | Complexe sportif Lucien Dutard, dojo à l'étage

Taïso

Organisé par Agora Sport

10h30 - 11h30 | Pour adultes | Complexe sportif Lucien Dutard, dojo à l'étage

> CONFÉRENCE «PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN»

Intervention de Magali Chapelle, formatrice 1er secours en santé mentale, Stéphanie ROUSSEILLE Chargée de missions Santé Publique Coordinatrice du GCS (Groupement de Coopération Sanitaire) Santé Mentale Dordogne

Accueil à partir de 18h dans le jardin de la médiathèque et début de la conférence à 18h30 au studio 53 | Pour adultes

+

Buffet participatif

A l'issue de la projection, un buffet participatif sera proposer. Chacun est invité à apporter quelque chose à partager, salé ou sucré selon ses envies.

20h

SAMEDI 10 OCTOBRE

Randonnée

Organisé par l'association ANDAR

Rendez-vous à 14h15 | Pour adultes

Parking de la passerelle Jean Ferrat

Uniquement sur réservation avec Mr

Vioque au 06 28 33 46 24

> VISITE L'ART FAIT DU BIEN !

Visite de la galerie et rencontre avec l'artiste Christine Martz, artiste peintre et sculptrice, autour de la créativité comme source d'expression et de bien-être.

14h - 16h | Tout public | Galerie BIM'ART, Château de Saint Laurent sur Manoïre

> VERNISSAGE

"NUNO LES GRANDES OREILLES / Laura LION Au diable les complexes !"

En Partenariat avec BD en Périgord. 37e festival.

16h30 | Gratuit | Médiathèque Louis Aragon

> CINÉMA & RENCONTRE

Projection de *Baise en ville* de Martin Jauvat

La séance sera précédée d'une intervention de Hervé Tourneur, intervenant et médiateur cinéma, qui traitera principalement des représentations des problématiques de Santé Mentale dans le cinéma/série/jeu vidéo.

Il proposera après la séance un atelier d'échange et de réflexion sur le rapport à la jeunesse et aux relations aux autres dont parle ce film, mais aussi une réflexion sur la manière dont le cinéma peut nous aider à mettre des mots.

18h | Tarif habituel | Film conseillé à partir de 12 ans | Studio 53

Renseignements sur le site internet de la ville ou au

05 53 35 59 59