

C'est tout un art, d'aller bien

■ spectacles
■ expositions
■ lectures
■ cinéma

»»» À TOUT ÂGE

du 1^{er} au 17
octobre
2026

13^e ÉDITION
À SAINT-MARTIN-D'HÈRES

**SANTÉ MENTALE,
TOUS ET TOUTES
CONCERNÉS !**

Informations :
service.hygiene-sante@saintmartindheres.fr
04 76 60 74 62

"Terminus en gare de Sète"



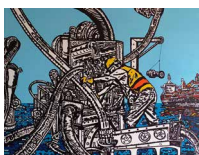
Exposition



Clara Castagné



Robert Combas



Christophe Cosentino



Claudie Dadu



Jean Denant



Hervé Di Rosa



Véronique Fis



Christy Puertolas

Les huit artistes nous font découvrir avec humour l'esprit de la ville de Sète au travers d'œuvres originales et variées (photographies, peintures, collages, sculptures...).

L'exposition est visible gratuitement du **19 septembre au 24 octobre** à l'Espace Vallès.

Une conférence autour de l'exposition aura lieu **le jeudi 15 octobre à 19h**.

Suivez le guide !

Découvrez l'exposition avec un habitant qui sera votre guide du jour. Un moment de rencontre et de partage autour des œuvres.



Vendredi 9 octobre à 10 h

Lundi 12 octobre à 14 h

Mardi 13 octobre à 18 h

Durée : **1 h 15**



Tout public



Gratuit



Inscriptions pour les visites

04 76 60 74 62

D'autres visites accompagnées peuvent être organisées pour les groupes et les scolaires sur rendez-vous.



Espace Vallès : galerie municipale d'art contemporain

14 place de la République



04 76 54 41 40

et sur le portail culturel

culture.saintmartindheres.fr

Envie de créer ? De rencontrer d'autres personnes ?

Les maisons de quartier proposent des ateliers créatifs toute l'année et pendant la quinzaine.

■ **Lundi après-midi** dans les maisons de quartier Louis Aragon, Romain Rolland et Gabriel Péri

■ **Jedi après-midi** dans les maisons de quartier Paul Bert et Fernand Texier



Auprès de votre maison de quartier



- Inscrivez-vous à la médiathèque.
- Rendez-vous à l'Espace Vallès pour emprunter une œuvre.
- Gardez-la 3 mois avant de la rendre à l'Espace Vallès.

 Gratuit

 Sur inscription en médiathèque

Le catalogue des œuvres est accessible directement sur internet.

 **04 76 54 41 40**

et sur le portail culturel
culture.saintmartindheres.fr/artotheque

Regards sur la santé mentale

 **Cinéma**

Des courts métrages à découvrir avant les séances à Mon Ciné pendant toute la quinzaine des Semaines d'information sur la santé mentale.

Le défi du prix vidéo Arts Convergences, en 4 min maximum :

- sensibiliser à la réalité vécue par les personnes souffrant de maladies psychiques
- permettre de mieux comprendre ces maladies
- mettre en avant des films de qualité

La Maison des femmes de Mélisa Godet

 **Cinéma**



À la Maison des femmes, entre soin, écoute et solidarité, une équipe se bat chaque jour pour accompagner les femmes victimes de violences dans leur reconstruction. Dans ce lieu unique, Diane, Manon, Inès, Awa et leurs collègues accueillent, soutiennent, redonnent confiance. Ensemble, avec leurs forces, leurs fragilités, leurs convictions et une énergie inépuisable.



Vendredi 16 octobre à 14 h

Durée : **1 h 50**

Suivi d'une animation



Adultes



De 5 à 7 €



Mon Ciné

10 av. Ambroise Croizat



04 76 54 64 55

Le Corset de Louis Clichy



Cinéma

EN AVANT-PREMIÈRE



Dans une ferme au cœur de la Beauce, Christophe, 11 ans, règle ses pas sur ceux de son père. Mais à l'école, à la maison, sur le tracteur, Christophe penche... et tombe. Il est obligé de porter un corset pour filer droit. Tandis que la ferme traverse des moments difficiles, Christophe grandit comme il peut. Il découvre la musique et fait la rencontre de Clara, avec qui tout semble devenir possible.



Dimanche 11 octobre à 16 h

Durée : **1 h 30**



Dès 6 ans



De 4 à 7 €



^{1,2,3}
Culture!



Une séance de cinéma ouverte à tous, spectateurs en situation de handicap et spectateurs non handicapés, adaptée pour que chacun s'y sente bien : accueil par des bénévoles, le son est moins fort, la lumière s'éteint doucement. Séance en partenariat avec Loisirs pluriel porte des Alpes et Alpasia.



Mon Ciné

10 av. Ambroise Croizat



04 76 54 64 55

Ron débloque de Smith, Vine et Rodriguez



Cinéma



L'histoire de Barney, un collégien tout ce qu'il y a de plus normal, et de Ron, une proesse technologique connectée capable de marcher et de parler, et conçue pour être son meilleur ami. Les dysfonctionnements de Ron à l'ère des réseaux sociaux entraînent le duo dans d'incroyables péripéties au cours desquelles garçon et robot vont découvrir la notion d'amitié sincère au milieu d'un joyeux désordre...



Samedi 17 octobre à 14 h

Durée : **1 h 47**

Suivi d'une animation dans la salle



Dès 8 ans



De 4 à 7 €



^{1,2,3}
Culture!



Mon Ciné

10 av. Ambroise Croizat



04 76 54 64 55

Puzzle Compagnie Kay



Danse



© Jeanne Coudurier

Puzzle est un spectacle de danse fait pour les tout-petits. Il est très court. Les bébés et les enfants pourront regarder, jouer et bouger avec les danseurs.



Jeudi 1^{er} octobre à 9 h 15 et 10 h 30
Vendredi 2 octobre à 9 h 15 et 10 h 30
Samedi 3 octobre à 10 h et 16 h

Durée : **30 min**



De 6 mois à 6 ans



De 5 à 12 €



1, 2, 3. Culture!



L'heure bleue

2 avenue Jean Vilar



Réservez vos places
04 76 14 08 08 ou

- sur place
- culture.saintmartindheres.fr
- billetterie-smhenscene@saintmartindheres.fr



Samedi 3 octobre c'est l'heure famille !

Une heure avant le spectacle et une heure après, le théâtre s'anime : ateliers, jeux, petits espaces calmes...

Fête comme chez vous ! Vous êtes les bienvenus !

Atelier de danse parent-enfant, à 11 h, durée 45 min, payant, sur inscription.

1, 2, 3. Culture!

1 + 1

place offerte
pour votre
enfant

place à tarif réduit
pour l'adulte qui
l'accompagne

parent, grand-parent,
assistante maternelle...



Valable pour le spectacle *Puzzle* et les séances de cinéma *Le Corset* et *Ron débloque*.

Demandez votre pass
à la crèche ou à l'école
de Saint-Martin-d'Hères.

1, 2, 3. Culture!

Octet Compagnie Mise à feu



Théâtre musical



© Méliana Simonnet

Huit addicts à Internet se retrouvent dans un groupe de soutien pour affronter leurs dépendances numériques. Mêlant critique contemporaine et musique *a cappella* envoûtante, ce spectacle explore avec humour, intimité et émotion les connexions humaines au XXI^e siècle.



Ce spectacle aborde des thèmes pouvant heurter la sensibilité du public



Rencontrez l'équipe du spectacle après la représentation !



Mercredi 14 octobre à 20 h

Durée : **1 h 45** suivi d'un échange avec l'équipe du spectacle



Dès 15 ans



De 6 à 17 €



L'heure bleue

2 avenue Jean Vilar



04 76 14 08 08 ou

- sur place
- culture.saintmartindheres.fr
- billetterie-smhenscene@saintmartindheres.fr

On n'est pas sérieux quand on a 17 ans Compagnie Les P'tites Griottes



Théâtre



Se construire, grandir, profiter de l'insouciance et vivre ses premières expériences... Mais quand tout devient compliqué, comment faire la différence entre une crise normale d'adolescence et un vrai mal-être ? Comment en parler ? Comment reconnaître les signes et agir ? Une action proposée par le Crous, la MGEN et l'UGA.



Jeudi 15 octobre à 19 h 30

Durée : **1 h 30**



Dès 15 ans



Gratuit



L'Aperté

Résidences Berlioz, 361 allée Berlioz



Réservez vos places

- www.crous-grenoble.fr/evenement
- culture-sport-anim@crous-grenoble.fr

Café-lecture



Lecture



Avec un café, venez discuter des livres, des films, des musiques que vous aimez et qui font du bien.



Samedi 10 octobre à 9 h 30



Adultes



Gratuit



Médiathèque André Malraux
75 avenue Marcel Cachin



04 76 62 88 01

P'tites histoires P'tites comptines



Lecture



Un moment pour les bébés, les petits enfants et leurs parents.
Les bibliothécaires chantent des comptines. Elles lisent de petites histoires et montrent de belles images.



Samedi 17 octobre à 11 h

Durée : **20 à 30 min**



De 0 à 3 ans



Gratuit



Médiathèque Romain Rolland
5 avenue Romain Rolland



04 76 24 84 07

PSYTruck Stands d'information



Échanges - Informations

Le concept ? Un camion qui circule dans la région, avec à son bord des professionnels, des personnes concernées par des troubles psychiques et leurs proches.

Parler santé mentale, découvrir des ressources locales, tester ses connaissances autour d'un café : toutes les raisons sont bonnes pour passer y faire un tour !



Mardi 6 octobre de 10 h à 17 h



Tout public



Gratuit



**Parvis de la bibliothèque
universitaire droit et lettres**



contact@repsy.fr

Mieux comprendre l'autisme avec le GEM Atypik et le pôle TSA



Échanges - Informations

Le GEM Atypik est une association de personnes concernées par l'autisme qui propose des activités et des rencontres pour créer du lien et de l'entraide entre adhérents.

Le pôle TSA (Troubles du spectre de l'autisme) accompagne les patients et leur famille. C'est un lieu ressource, un lieu d'information, de diagnostic et de soins.



Jeudi 15 octobre de 14 h à 16 h 30



Tout public



Gratuit



Café santé
13 place Étienne Grappe



04 76 59 34 52 ou
contact@cpts-seg.fr

MESSI#DOOR

Journée portes ouvertes



Échanges - Informations



Découvre les métiers proposés par l'ÉSAT (Établissement et service d'accompagnement par le travail). Relève des challenges sportifs. Exprime ta créativité dans les ateliers artistiques et culinaires. Teste tes connaissances. Capture l'instant au photobooth. Et garde de l'énergie pour le final surprise !



Jeudi 15 octobre de 10 h à 16 h



Jeunes de 16 à 25 ans présentant un trouble psychique, accompagnés ou non de leurs référents.



Gratuit sur inscription



ÉSAT Messidor
2 rue de Mayencin



04 38 37 46 20 ou
saintmartindheres@messidor.asso.fr

Tous à vos couleurs



Exposition
Échanges - Informations



Sixième édition du marché d'artistes de la région grenobloise : peintures, sculptures et poésies.
Stand "Comment vous sentez-vous ?"
Découvrez l'art-thérapie et participez à la réalisation d'une fresque collective.
Un moment de partage, d'expression et de convivialité.

Une action proposée par le théâtre de l'Asphodèle avec la participation de l'association grenobloise d'art-thérapie.



Samedi 17 octobre de 9 h à 17 h



Tout public



Gratuit



Place de la République



04 76 15 33 57 ou
theatredelasphodele@orange.fr



Programmation des Sism sur toute l'agglomération