

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

**Promotion
Santé**
Occitanie



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques

LE PROGRAMME DANS LES HAUTES-PYRÉNÉES

Découvrez le détail des événements
des Semaines d'Information sur la Santé
Mentale (SISM) 2024

RANDONNÉES

Le 6 octobre à 10h

à l'Éspace de la Gare, 19 avenue de la Marne - ARGELÈS-GAZOST

2 circuits :

- 6 km à plat
- 7 km avec 200 m de dénivelé Pot à l'arrivée

Ouvert à tous et **GRATUIT**

Renseignements : 65@unafam.org / 07 70 31 27 36

EXPOSITION DE PEINTURE

Du 7 au 12 octobre à l'Éspace de la Gare - ARGELÈS-GAZOST

Présentation de l'Unafam et exposition de peintures

Renseignements : Unafam65 / 07 70 31 27 36

SPORT BIEN ÊTRE

Le 8 octobre de 10h

à midi à la Maison Sport Santé, 8 avenue Pierre de Coubertin - TARBES

Le 9 octobre de 10h

à midi au dojo/gymnase municipal avenue de Montjoie - ARGELÈS-GAZOST

Le 10 octobre de 14 à 16h

au Gymnase du Lapacca, 2 Rue des Martyrs de la Déportation - LOURDES

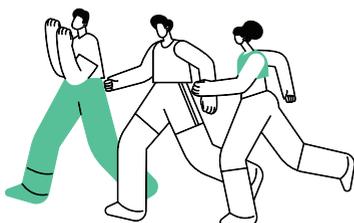
Le 11 octobre de 14 à 16h, à la salle de danse,

Espace Sportif du Nébouzan, 45 rue Montaigne - LANNEMEZAN

Gym douce / yoga / pilate ou marche nordique selon la météo et les attentes du public
Avec l'intervention de Mme Stéphanie Barbier (MGEN) qui fera, le mardi et le mercredi,
après la séance, une sensibilisation aux troubles psychiques d'une demi-heure.

Ouvert à tous (sur réservation) et **GRATUIT**

Renseignements / réservation : cd.65@ufolep.org / 07 87 43 62 93



EXPOSITION

Du 7 au 18 octobre au Centre Hospitalier Tarbes la Gespe - **TARBES**

Exposition « Bulles d'art mental ».

Organisation : En partenariat avec OxyGem65, Bigor'Gem et Autisme & Partage

ATELIER DE SENSIBILISATION

Le 10 octobre au Lycée Reffy - **TARBES**

Atelier de sensibilisation à la santé mentale animée par Promotion Santé Occitanie et le Comité Départementale du Sport Adapté.

Organisation : Acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale 65

« LES FOULÉES DU PLATEAU : COURIR ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE »

13 octobre à 8h30

au parc du CH Lannemezan et de la Demi-Lune - **LANNEMEZAN**

Accueil et récupération des dossards dès 8h30. Village partenaires au départ de la course.

- Courses 5 et 10 km
- Marche 5 km

Organisation : Acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale 65

Inscriptions : <https://pyreneeschrono.fr/evenement/les-foulees-du-plateau/>

Contact : j.bruneau-de-mire@resapy.fr

STAND DE SENSIBILISATION

Le 20 octobre, lors de la course Octobre Rose - **LOURDES**

Stand de sensibilisation à la santé mentale et les liens avec la pratique de l'activité physique.

Organisation : Acteurs du Projet Territorial de Santé Mentale





RANDONNÉES

Le 20 octobre à 10h à partir de Bigor'Gem,
2 rue du 19 mars 1962 - BAGNÈRES DE BIGORRE

Randonnées. Pot à l'arrivée

3 circuits :

- 3 km à plat
- 4,5 km avec 115 m de dénivelé
- 6 km avec 380 m de dénivelé

Organisation : UNAFAM et BigorGem

Renseignements : bigorgem65@gmail.com / 06 23 11 17 14



Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse :

<https://promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2024/>



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

