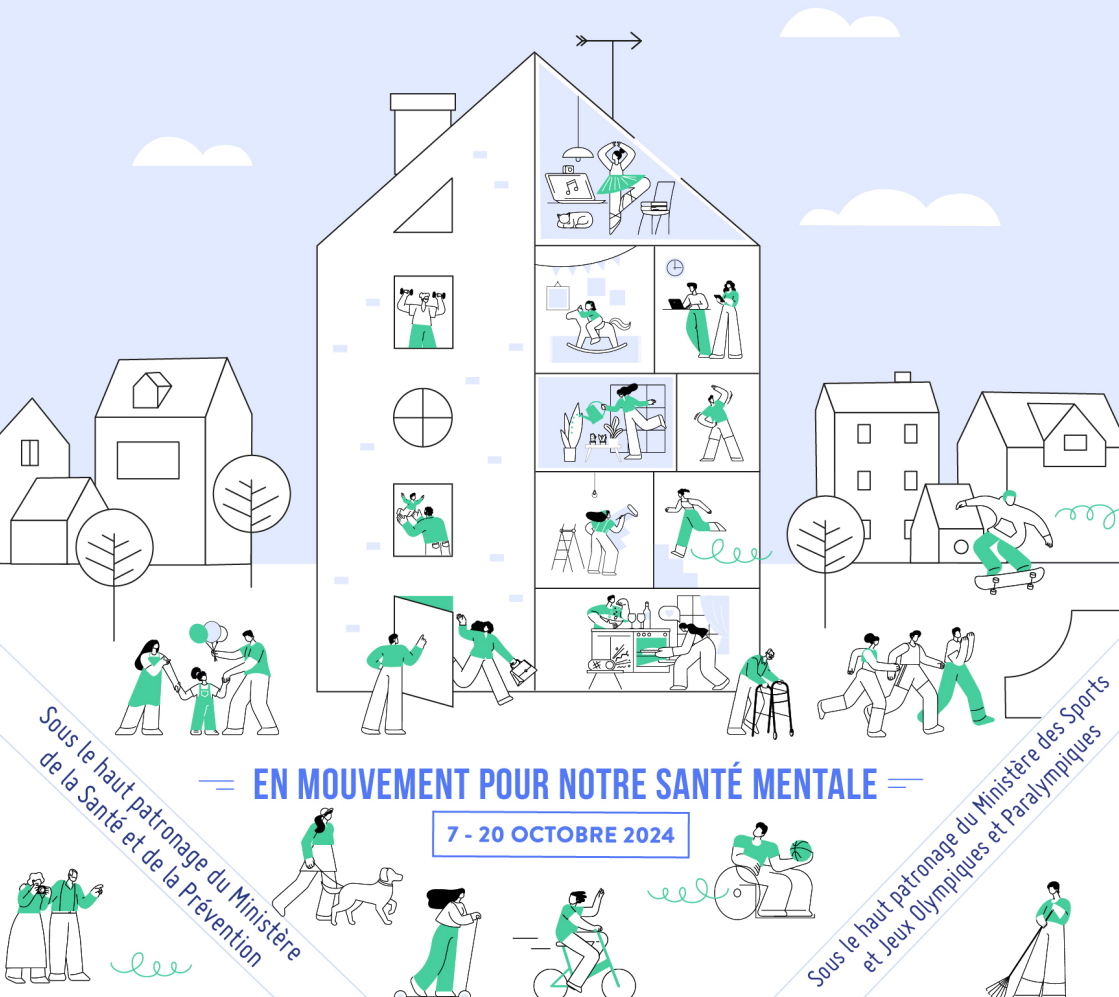


35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Promotion
Santé
Occitanie



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

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

EN PAYS SUD TOULOUSAIN

Découvrez le programme des événements des
Semaines d'Information sur la Santé Mentale
(SISM) 2024 en Pays Sud Toulousain

ÉDITO

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale sont l'occasion de :

- **SENSIBILISER** un large public aux questions de Santé mentale
- **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale
- **RASSEMBLER** acteurs-rices et spectateurs-rices des manifestations, professionnels et usagers de la Santé mentale
- **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en Santé mentale
- **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

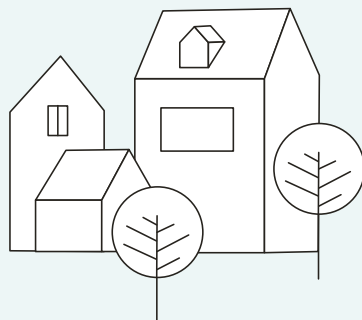
La 35^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, du 7 au 20 octobre 2024, porte sur le thème « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE ».



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'activité physique est bonne pour le corps, le cœur et l'esprit. Si l'activité physique permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale, la **mise en mouvement au quotidien** participe également au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Tout le monde a donc un intérêt à être plus actif au quotidien.

Cette édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale a été réalisée dans le cadre du **Contrat Local de Santé du Pays Sud Toulousain**, avec le soutien financier de l'**Agence Régionale de Santé Occitanie** et de la **Mutualité Française Occitanie**.

L'ensemble des événements proposés est ouvert au grand public et gratuit, sauf mention contraire. Ils sont sans inscription, sauf mention contraire, et dans la limite des places disponibles.



Jeudi 26 septembre et 3 octobre

FORMATION PSSM - MODULE JEUNES

Salle Garonne – Communauté de Communes du Volvestre - Carbonne
De 9h00 à 17h00

L'objectif de la formation Premiers Secours en Santé Mentale est de déstigmatiser les troubles psychiques et d'agir avec une attitude appropriée auprès des personnes présentant des troubles.



Conçue sur le modèle des « **gestes qui sauvent** », la formation PSSM permet une meilleure connaissance de la santé mentale, en particulier des troubles psychiques (troubles anxieux, dépression, troubles psychotiques, problèmes liés à l'utilisation de substance), et propose un plan d'action pour accompagner une personne en souffrance ou en crise, afin de faire le lien vers les professionnels de santé.

Le module Jeunes a été spécialement développé pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescent·e·s (collège et lycée) et jeunes majeurs de 11 à 25 ans.

Animé par Solidarité Réhabilitation Occitanie

Sur inscription auprès de :

formations-occitanie@solidarite-rehabilitation.org (jusqu'au 12 septembre).

La formation est dispensée gratuitement, seul le coût du livret (30€) est à la charge du stagiaire.

Mercredi 2, 9, 16 et 23 octobre

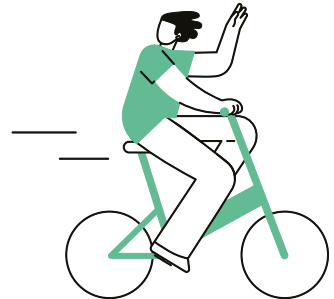
ATELIER REMISE EN SELLE

Parking du tennis – Carbonne
De 10h00 à 12h00

Une série de quatre ateliers pour changer son regard sur la pratique du vélo comme moyen de transport, gagner en confiance à vélo et acquérir les bons réflexes sur la route, pour se déplacer en toute sécurité.

Proposé par La maison du vélo

Pour les patient·e·s de l'hôpital de jour du Volvestre



Mercredi 2, 9 et 16 octobre

ATELIER YOGA

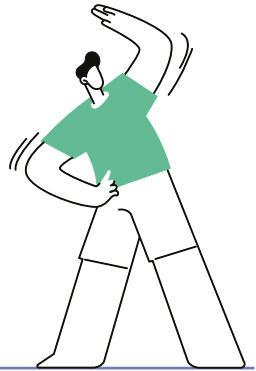
CMP pour enfants et adolescents d'Auterive

De 14h15 à 15h15

Ateliers de pratique corporelle et d'observation du souffle pour le développement des compétences psychosociales (relationnelles, émotionnelles, corporelles et cognitives) au travers d'une pédagogie participative et ludique.

Proposé par Le petit perchoir

Pour les patient·e·s du CMP pour enfants et adolescents d'Auterive



Mardi 8 octobre

PROJECTION-DÉBAT VIA GARONA #3 « C'EST TOP TOP, C'EST TOUS ENSEMBLE, MIEUX » CHRISTIAN G.

Cinéma – Espace socioculturel du Bois de Castres - Carbone

De 18h30 à 20h00

Diffusion du documentaire Via Garona # 3 réalisé par l'AJH, suivi d'un temps d'échanges.

En présence des personnes accompagnées et professionnel·les représentant toutes les structures de l'AJH, de Nathalie Auguet (directrice Dispositifs DHSA DHMP de l'AJH) et de Gilles Biarc (psychologue au CMP de Carbone et secrétaire de l'association Santé mentale France)



PROJECTION-DÉBAT LA MACHINE À ÉCRIRE ET AUTRES SOURCES DE TRACAS, DE NICOLAS PHILIBERT

Cinéma – Espace socioculturel du Bois de Castres - Carbone

De 20h30 à 23h00



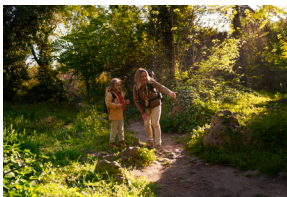
Après Sur l'Adamant, puis Averroès et Rosa Parks, ce troisième volet de la trilogie de Nicolas Philibert sur la psychiatrie nous ouvre les portes de l'espace intime des patient·es, dans «leur chez-soi». Nous allons dans l'appartement de Patrice, un patient déjà rencontré sur l'Adamant. Il est un peu en panique : sa machine à écrire est tombée en panne. Walid et Goulven, deux soignants, sont venus à son secours pour l'aider à la réparer. On entre ensuite dans l'espace intime d'autres patient·es, confronté·es au même genre de petits tracas domestiques. Les soignant·es

bricoleurs·euses vont ainsi aider Muriel, qui a un problème de lecteur de CD, Yvan et Gad pour l'imprimante de la coloco, ou encore Frédéric, qu'il faut accompagner pour faire le tri dans son appartement, saturé de livres, de magazines, de vinyles, de bandes dessinées, ou encore de ses œuvres, foisonnantes, qui pullulent.

En présence de Gilles Biarc (psychologue au CMP de Carbone et secrétaire de l'association Santé mentale France).

Mercredi 9 octobre

BALADE DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE EN NATURE



Ramier de Palaminy

De 14h00 à 16h00

Une visite en famille du Ramier de Palaminy pour aller à la découverte de la faune et de la flore, bouger, se divertir et apprécier les bienfaits du contact avec la nature pour notre bien-être.

Proposé par Cazères éthique

Inscription conseillée mais non obligatoire via ce lien payssudtoulousain.fr/baladedecouverte ou par téléphone au 07.50.54.45.95.

SPECTACLE DE DANSE

Centre socio-culturel du Bois-de-Castres - Carbonne

De 18h30 à 21h30



Première partie : Compagnie Inter Alia

Deuxième partie : « Différensemble ». Spectacle de danse inclusive où vont se rencontrer danseurs·ceuses expérimenté·e·s et danseurs·ceuses passionné·e·s autour de valeurs associatives fortes à transmettre : ÉCOUTER # ACCOMPAGNER # FACILITER # INCLURE # PROTÉGER.

L'AJH et la compagnie de danse James Carlès souhaitent agir pour l'inclusion, créer du lien à travers des opportunités artistiques et jouer un rôle dans le débat démocratique. Le spectacle sera suivi d'un bord de scène pour échanger autour de la danse comme outil de rencontre.

Proposé par la compagnie de danse James Carlès, en association avec Agita'danse et avec les danseur·ceuse·s de l'AJH (personnes accompagnées DHMP/DHSA, dispositif personnes âgées, dispositif médicalisé, aidants familiaux et professionnels)

Jeudi 10 octobre

BALADE DÉCOUVERTE DU PATRIMOINE ARCHITECTURAL ET CULTUREL

Bureau d'accueil de l'Office de tourisme de Martres-Tolosane

De 14h00 à 15h15



« À la découverte de Martres-Tolosane, cité de la faïence depuis le XVIIIe siècle » / Thème : histoire, patrimoine et artisanat d'art »

Ce parcours de découverte historique et artistique, proposé au départ du bureau d'accueil de l'Office de tourisme de Martres-Tolosane, vous fera voyager à travers le temps et l'histoire du village. Vous y découvrirez le musée de la faïence, l'église Saint-Vidian, le musée archéologique du donjon. Cette visite guidée dans un cadre apaisant est ouverte à tous pour un moment de partage et de convivialité.

Proposé par l'Office de Tourisme Intercommunal de Cœur de Garonne

Inscription jusqu'au mardi 8 octobre 2024, par téléphone (05.62.02.01.79.) ou par mail : tourisme@cc-coeurdegaronne.fr

STAND D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE ET LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Marché de Rieumes

De 8h30 à 12h00

Proposé par l'Association de Prévention du Suicide en Occitanie

ATELIER YOGA ADAPTÉ AUX AIDANT·E·S

Point Rencontre Jeunes – Centre socioculturel du Bois de Castres – Carbone

De 14h00 à 16h30

Un temps précieux, collectif et convivial pour souffler et découvrir des techniques pour prendre soin de soi au quotidien.

Proposé par *Le petit perchoir*

Pour les aidant.e.s de personnes souffrant de troubles psychiques et/ou neurodéveloppementaux

Sur inscription : 06.28.20.07.31 / virginie.chesnay@ajh.fr



Samedi 12 octobre

COURSE RONDE DE L'AJH

Château de Lahage

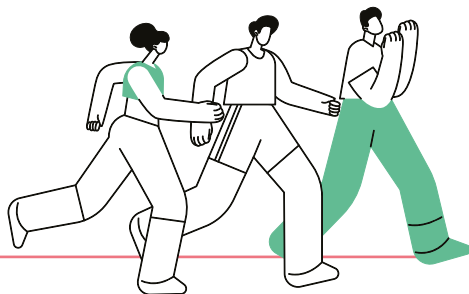
Départ des courses Adultes à 10h00

Course pédestre Adultes 5.5 km et 11.88 km.

Départ des courses Enfants à 11h30

Course Enfants (6-11 ans).

Inscription et renseignements :
06.15.17.79.37 / ajhscl@ajh.fr (10€ l'inscription jusqu'au 9/10 et 12€ le jour de la course)



Dimanche 13 octobre

CONFÉRENCE GESTICULÉE « TO BE OR NOT TO BIPOLAIRE ? »

La Maison de la terre

De 16h30 à 18h30

Témoignage sensible et artistique d'une femme diagnostiquée bipolaire. Une invitation à poser un autre regard sur la maladie psychique, dans une société où tout concourt à l'émergence de déséquilibres humains.

Proposé par Élodie Joly



Mardi 15 octobre

LECTURES ANIMÉES DES FRIANDISES LITTÉRAIRES POUR GRANDIR, S'ÉPANOUIR, S'ÉMERVEILLER, RÊVER...

Crèche multi-accueil L'Oustalet - Miremont

De 9h30 à 10h30

Lectures d'albums jeunesse sur le thème des émotions. Une invitation à se laisser bercer par la mélodie des mots, des sons, des chansons tout en apprenant à identifier les émotions pour mieux réagir aux situations de la vie et mieux gérer sa relation avec les autres.

Animé par les ateliers L'Hibouquine

Pour les enfants et professionnel·le·s de la crèche multi-accueil L'Oustalet de Miremont



Mercredi 16 octobre

ATELIER DANSE INCLUSIVE

Grande salle de l'IME Guilhem - Venerque

De 14h30 à 15h30



Un atelier pour expérimenter la liberté corporelle au travers de la danse, en mettant en mouvement le potentiel et la créativité de chacun, qu'il ou elle soit porteur-euse de handicap, de maladie ou danseur-ceuse plus aguerri-e. Cette approche apporte du bien-être, rassemble et connecte les individus. Il fait grandir la musique en soi pour faire

danser la vie !

Proposé par le pôle inclusion et médiation de Léo Lagrange

Pour des jeunes accompagné-e-s par l'IME Guilhem (ARSEAA) et des enfants fréquentant l'ALSH de Venerque

Jeudi 17 octobre

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE MISE EN MOUVEMENT CORPOREL

EHPAD La Prade – Rieumes

De 10h30 à 11h30

Un éveil des personnes à l'aventure de la conscience, celle de son corps, de ses cinq sens et de son monde intérieur. Cet atelier apportera bien-être et détente, aux jeunes et aux aîné-e-s !

Animé par Aline Gubert, danseuse et chorégraphe

Pour les résident-e-s de l'EHPAD La Prade et les élèves du Lycée Le Savès de Rieumes



Vendredi 18 octobre

ATELIER DÉCOUVERTE DU BRAIN GYM®

EHPAD Jeanne Penent – Cazères

De 11h00 à 12h00



Module de l'éducation kinesthésique, le Brain Gym® apporte du mieux-être au quotidien grâce à l'observation du langage du corps et la mise en mouvement de celui-ci pour développer son potentiel, ses compétences, favoriser le bien-être et l'estime de soi.

Animé par Nathalie Lecomte, animatrice du Groupe d'Entraide Mutuelle Solifin

Pour les résident·e·s de l'EHPAD Jeanne Penent

BALADE SOPHRO

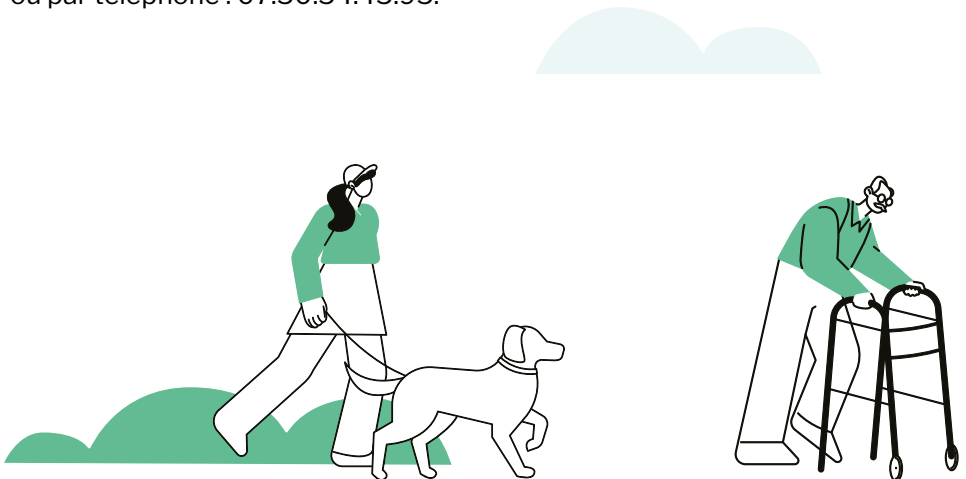
Point de rendez-vous sur le parking du marché, Allée du Duc de Ventadour – Venerque

De 14h00 à 16h15

Marcher, respirer, méditer, connecter notre corps aux milieux naturels, développer nos sens... La balade-sophro permet de pratiquer la sophrologie autrement. Ces moments qui privilégient la marche et la détente au grand air permettent de se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives.

Proposé par la Mutualité Française Occitanie

Sur inscription jusqu'au 11/10 via ce lien : payssudtoulousain.fr/baladesophro
ou par téléphone : 07.50.54.45.95.



Samedi 19 octobre

BALADE NATURE-ÉCRITURE ET CONCERT

Point de départ de la balade : Le Tracteur, Le Peyrail, 31550 Cintegabelle
De 14h00 à 20h30

Venez vous essayer à l'écriture, le temps d'une balade, dans un cadre convivial, bienveillant et ludique. Bernadette Pourquoié vous invite à un atelier d'écriture créative sur les thèmes de la marche et de l'espace environnant, conjuguant bien-être et découverte... Balade d'environ 7km ponctuée d'étapes, suivie d'un temps convivial au Tracteur. A partir de 17h30, vous pourrez nous retrouver pour un temps de partage des textes écrits, suivi d'un concert de Nick Hollow.

Proposé par Bernadette Pourquoié, en partenariat avec le tiers-lieu créatif et culturel Le Tracteur et le Syndicat d'Initiative de Cintegabelle

Tout public, enfants accompagnés bienvenus.

Prévoyez de bonnes chaussures et de quoi écrire. Une formule adaptée est prévue en cas de mauvais temps.

Lundi 21 octobre

SPECTACLE « MA VIE EN JEU » OU COMMENT MIEUX VIVRE AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES

Théâtre Allégora – Auterive

De 14h30 à 16h00

Spectacle autour de l'estime de soi et des compétences psychosociales des enfants. Ce spectacle nous embarque dans l'aventure d'un héros qui doit gagner des atouts pour sa propre vie en développant ses compétences relationnelles et son esprit critique. Le spectacle est suivi d'un temps d'échanges.

Proposé par le théâtre de la terre

Ouvert aux enfants de 9 à 12 ans et adultes (famille, équipes enseignantes et éducatives)





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 :



www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2024

