

14	16 octobre Les psychologues du Comminges	Conférence	Ensemble scolaire Sainte-Thérèse
15	17 octobre Montagne des 2 pics	Tai-Chi-Chuan	Salle Chappert
16	18 octobre AZIMUT	Atelier cuisine	Centre Social AZIMUT
Programme Boulogne-sur-Gesse			
9 octobre	Service culturel Médiathèque	Atelier intergénérationnel 14 h > 16 h	Ludothèque 4 bd Raymond Bergougnan
Programme Aurignac			
12 octobre	Service jeunesse & MJC	Point info jeune 10 h 30 > 13 h 30	La cafetière 26 rue Saint-Michel
15 octobre	Service culturel Médiathèque	Atelier intergénérationnel 15 h 30 > 16 h 30	MARPA la Cazalères Impasse des Anciens Combattants
Programme Montréjeau			
12 octobre	Les psychologues du Comminges	Table ronde 14 h > 16 h	Hôtel de Lassus 6 rue du Barry
Programme L'Isle-en-Dodon			
8 octobre	GYM TOP FORME	Qi Gong 9 h 30 > 11 h 30	Salle des associations Av des Martiagues
16 octobre	GYM TOP FORME	Yoga 15 h 30 > 18 h 15	Salle des associations Av des Martiagues

La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que notre santé physique.

«Il n'y a pas de santé, sans santé mentale.», rappelle l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Chaque personne est en permanence à la recherche d'un équilibre entre les ressources qu'elle a pour se sentir bien et les obstacles qu'elle rencontre. Tout au long de la vie, son état varie du bien-être au mal-être et vice-versa.

Cette édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale a été réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé de la Communauté de communes Cœur Coteaux du Comminges avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie.

Ouvert à tous. Gratuit*
*Sauf mention contraire et dans la limite des places disponibles

35^e ÉDITION **SISM** Semaines d'information sur la santé mentale

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE
7 - 20 OCTOBRE 2024

SAINT-GAUDENS
AURIGNAC
BOULOGNE-SUR-GESSE
L'ISLE-EN-DODON
MONTREJEAU

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

1	Du 7 au 18 octobre CMP, SAMSAH-SAVS	Exposition	CC Cœur & Coteaux Comminges
2	7 & 18 octobre V. Grandhaie	Sophrologie	Salle SAMSAH
3	7 octobre F. Maugeot & S. Fabre	Conférence	Auditorium Médiathèque
4	7 8 14 & 15 octobre GEM	Journée portes ouvertes	Groupe d'entraide mutuel Solifin
5	8 octobre Cie Hé ! Psst !	Théâtre	Théâtre Jean Marmignon
6	8 octobre Conseil Départemental	Journée de l'autonomie	Conseil Départemental
7	9 octobre Dr B. Logan & Dr I. Cailleux	Conférence	Auditorium Médiathèque
8	10 & 17 octobre GEM	Défi vélo	Stand sur le marché
9	10 octobre Conseil Départemental	Ciné débat	Cinéma le Régent
10	11 octobre Montagne des 2 pics	Tai Chi Chuan	Stade Jules Ribet
11	12 octobre Club de marche	Marche solidaire	Centre Social AZIMUT
12	14 octobre GEM	Brain GYM®	EHPAD Orélia
13	16 octobre Mutualité Française Occitanie	Yoga enfant	SESSAD H. Dinguirard

Conférences

« Que l'alimentation soit la première médecine »
disait Hippocrate. Cette conférence explorera le lien étroit entre l'alimentation, la santé du cerveau et du corps.

Les compétences psychosociales, clés pour une meilleure santé mentale
Comment l'activité physique agit-elle sur la santé mentale ?

Journée sur l'autonomie

Matin | réservé aux professionnels : stand, table ronde : « comment signaler une personne vulnérable ? »
Après-midi | tout public : atelier, jeux, stand : aide aux aidants, lutte contre l'isolement, l'amélioration de l'habitat...

Rencontres

La comédienne J. Vivona ira à la rencontre des lycéens pour une fabuleuse aventure humaine.

Brain gym

: module de l'éducation kinesthésique, le mouvement de celui-ci pour développer son potentiel, ses compétences, favoriser le bien-être et l'estime de soi.

Atelier intergénérationnel

: un éveil des personnes à l'aventure de la conscience, celle de son corps, de ses sens et de son monde intérieur. Cet atelier apportera bien-être et détente aux résidents de l'EHPAD Elvire GAY et aux adultes.

Yoga enfant

: une expérience unique entre parent et enfant, une façon de communiquer, de s'écouter et de se comprendre. Un moment de détente, de relaxation et d'échange pour favoriser l'éveil corporel.

Atelier cuisine

: venez partagez un moment convivial où chacun peut contribuer à la réalisation d'un menu commun.

Inscription avant le 15/10 au 05 61 94 52 30

Marche solidaire

: la marche est souvent considérée comme une activité physique banale, accessible à tous et sans prérequis particuliers. Pourtant, il s'agit d'un véritable outil de préservation de la santé mentale, aux multiples bienfaits prouvés par la recherche scientifique.

Les ateliers

Sophrologie : c'est une recherche de l'harmonie ou d'un certain bien-être physique et mental à travers une méthodologie précise et structurée. C'est une méthode qui s'apprend et s'expérimente.

Tai-chi-chuan : le tai-chi-chuan est un art martial chinois interne. Une véritable source de plaisir et de sérénité, une façon de se ressourcer, seul ou en groupe. Cette discipline convient à tout âge apportant un bien-être à la fois physique et psychique.

Qi Gong : du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique.

Yoga : c'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les techniques employées utilisent des postures physiques (*asanas*), des pratiques respiratoires (*pranayama*), de la méditation, ainsi que de la relaxation profonde (*yoga nidra*).

Le théâtre, cinéma, journée portes ouvertes & défi sportif

Solifin : grâce au soutien mutuel des adhérents face aux problèmes rencontrés, il est un outil d'insertion, de lutte contre l'isolement et de prévention de l'exclusion sociale.

Défi vélo : objectif 100 km à vélo stationnaire, sur le stand du GEM au marché de Saint-Gaudens.

Théâtre* : « si aller au théâtre, c'est être en quête de surprise, alors avec « a te regarde, ils s'habitueront », de Julie Vivona, on est au bon endroit. L'artiste, dans ce spectacle, en nous surprenant, nous ravit. Elle nous emporte dans ce « seule en scène » avec sincérité, humour et gravité dans l'évocation de sa vie avec ce corps si singulier. Nous nous retrouvons étonnés de la confiance qu'elle nous accorde et de celle que nous lui rendons, touchés et transformés par la beauté et la puissance de son spectacle. Disons-le, Julie Vivona sur scène nous offre sa sensibilité et enrichit la nôtre, pour notre plus grande joie » Payant.

Cinéma projection du film fiction « Un jour, tu vieilliras »

Ce film met en lumière l'accompagnement de nos aînés, leurs difficultés mais aussi leurs joies. Il évoque l'isolement, le rôle des aidants et les solutions que l'on peut proposer, pour finir sur une note positive et touchante. La projection sera suivie d'un débat et d'un moment de convivialité.

Saint-Gaudens

SESSAD H. Dinguirard

23 rue Edouard Hériot

Yoga parent - enfant

16 oct 17 h > 18 h



Stade Jules Ribet

69 av. de l'Isle

Initiation au Tai-chi-chuan

11 oct 10 h > 11 h | 11 h > 12 h

Association
Montagne
des 2 pics

Salle SAMSAH

17 rue Beethoven

Sophrologie

7 & 18 oct 9 h 45 > 10 h 45

11 h > 12 h



EHPAD Orélia

351 av. Simone Veil

Brain GYM

14 oct 10 h 30 > 11 h 30



GEM | journée portes ouvertes

11 boulevard du Comminges

7 | 8 | 14 | 15 oct 10 h > 16 h



Théâtre Jean Marmignon

3 PL Hippolyte Ducos

« A te regarder, ils s'habitueront »

8 oct 14 h 15 séance scolaire

20 h 30 + de 14 ans

* 15€ | place



Centre Social AZIMUT

Place Pegot

Marche solidaire 12 oct 14 h

Atelier cuisine 18 oct 18 h

Association club de
marche de Saint-Gaudens



Conseil Départemental

Place Pegot

Journée autonomie

8 oct 9 h > 17 h



Stand sur le marché

Centre ville Saint-Gaudens

Défi vélo

10 & 17 oct 10 h > 12 h



Ensemble scolaire Ste-Thérèse

Rue Belvédère

Conférence « Au risque de l'autre »

16 oct 18 h



Communauté des communes

Cœur Coteaux Comminges

4 rue de la République

Exposition « le mouvement entre en scène »

7 > 18 oct 8 h 30 > 12 h | 13 h 30 > 17 h



Cinéma Le Régent

16 Rue de l'indépendance

Ciné débat « Un jour, tu vieilliras »

10 oct 18 h 30



Auditorium Médiathèque

Place Saint-Jean

Conférence

« Que l'alimentation soit ta première médecine »

7 oct 18 h

Conférence

« Comment l'activité physique agit-elle sur la santé mentale ? »

9 oct 18 h

