



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

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

Communauté de communes Cœur & Coteaux du Comminges | 4 rue de la République | BP 70205 | 31806
Saint-Gaudens Cedex | tél. 05 61 89 21 42 | coeurcoteaux-comminges.fr

SANTÉ MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

La santé mentale est un état de bien-être, indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique.

Comme le fait d'être en bonne santé physique, être en bonne santé mentale permet de se sentir bien dans sa peau, de s'épanouir, d'agir, de s'intégrer dans une communauté familiale, amicale, scolaire, professionnelle et de participer à la vie socio-économique.

Santé mentale et santé physique sont indissociables l'une de l'autre et sont d'ailleurs souvent imbriquées, l'une influençant l'autre et inversement.

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. Maintenir une bonne santé mentale est aussi l'une des meilleures façons de se préparer à traverser les moments plus difficiles de la vie, sur le plan personnel ou professionnel.

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 19 octobre 2024, porte sur le thème « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE ».

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.

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

JOURNÉES PORTES OUVERTES et DÉFI VÉLO

Groupe d'entraide mutuelle SOLIFIN

Organisées par le Groupe d'Entraide Mutuelle Solifin, 11 Bd du Comminges à Saint-Gaudens.

Journées Portes ouvertes : 7, 8, 14, 15 octobre 10 h - 16 h

Défi vélo : Venez pédaler sur le stand du GEM au marché de Saint-Gaudens, les jeudis 10 et 17 octobre de 10 h à 12 h.

EXPOSITION « LE MOUVEMENT ENTRE EN SCÈNE » DU 7 AU 18 OCTOBRE

Organisé par le Centre médico-psychologique et le Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS /SAMSAH) de Saint-Gaudens

Hall de la Communauté de communes Cœur & Coteaux du Comminges, 4 rue de la République à Saint-Gaudens.

Du lundi au vendredi 8 h 30 - 12 h / 13h30 - 17 h

RENCONTRES 9, 10 ET 11 OCTOBRE

La comédienne Julie Vivona et l'association « La Psychanalyse dans la Cité » retrouveront les lycéens et les professeurs à la suite de la pièce de théâtre « A te regarder, ils s'habitueront » où l'artiste « seule en scène », surprend, avec sincérité, humour et gravité dans l'évocation de sa vie avec ce corps si singulier. Une authentique performance qui va vous conduire au-delà des apparences, vers des émotions que vous n'oublierez pas !

Lundi 7 octobre

INITIATION A LA SOPHROLOGIE

Animée par Valérie Grandhaie-Salle du SAVS - SAMSAH, 17 rue Beethoven à Saint-Gaudens

Le lundi 7 et le vendredi 18 octobre 2024

De 9 h 45 à 10 h 45 et de 11h à 12h . Gratuit. 10 places.

Sur inscription Tél. 06-33-63-69-77.

Le terme sophrologie a été créé par le Pr. Alfonso Caycedo **en 1960**. SOS : paix, harmonie et sérénité. PHREN : esprit, conscience. LOGOS : discours, Plus simplement, 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.

Déroulement d'une séance :

Le sophrologue informe les participants en donnant des précisions sur la méthode utilisée, ses objectifs. Il explique de manière précise les exercices qui vont être vécus pendant la séance. Le sophrologue par sa voix conduit les participants à un relâchement musculaire, à une visualisation positive. Il guide ensuite vers la récupération, retour vers un tonus musculaire.

Un échange s'établit entre les personnes, dans la plus grande neutralité.

La séance se déroulera assis sur une chaise. Aucune tenue particulière, dans un cadre bienveillant et calme.

CONFÉRENCE « Que l'alimentation soit ta première médecine »

Animée par Mme Mougeot Enel, diététicienne et Mme Fabre (ASEI)

Lundi 7 octobre, de 18 h à 20 h Auditorium de la Médiathèque - Conservatoire place St Jean à Saint - Gaudens.

« Nourrissons à la fois notre tête et notre corps ! » » disait Hippocrate. Cette conférence explorera le lien étroit entre l'alimentation et la santé du cerveau et du corps. Mme Mougeot partagera ses connaissances approfondies sur l'impact des différents types d'aliments sur notre bien-être physique et mental.

Elle mettra en lumière l'importance de bouger et de bien s'alimenter pour préserver notre santé globale. Des conseils pratiques et des recommandations seront également proposés pour adopter une alimentation équilibrée et bénéfique pour notre cerveau et notre corps.

Présentation du projet BentÔ animée par Sandrine Fabre, cadre du SESSAD Odysée et membre du comité scientifique.

Elle vous présentera le contexte, le contenu et les effets attendus de cette application numérique innovante.

L'ASEI et son SESSAD autisme Odysée se sont engagés dans un projet du numérique en santé, destiné à soutenir et favoriser la santé par l'alimentation des enfants et des personnes autistes, qui présentent fréquemment des difficultés de diversification alimentaire. Comment ? grâce à des environnements ergonomiques adaptées à chacun des profils d'utilisateurs (professionnels, parents et enfants) : c'est le projet BentÔ !

Mardi 8 octobre

PIÈCE DE THÉÂTRE « A te regarder, ils s'habitueront »

Par « Hé ! Psst ! Compagnie » à Saint-Gaudens, Théâtre Jean-Marmignon,

À 14 h15 séance scolaire (14 ans et +), 4 € / enfant.

À 20 h 30 (+ de 14 ans) **350 places**. Tarifs 15 €, 10 €, 8 €.

Renseignements : 05 61 95 57 87

Réservation www.stgo.fr ou à la billetterie du théâtre

Si aller au théâtre, c'est être en quête de surprise, alors avec « A te regarder, Ils s'habitueront », de Julie Vivona, vous êtes 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".

JOURNÉE AUTONOMIE

Organisée par le Conseil Départemental à Saint-Gaudens, place Pégot,

De 9 h à 17 h

Le MATIN : réservé aux professionnels

Différents professionnels du Conseil Départemental de la Haute-Garonne, concernés par la thématique de l'Autonomie (APA, Maisons de Proximité, service Instruction APA/MDPH, accueil familial, accompagnement social, personnes majeures vulnérables...) vous

accueilleront autour de stands, pour vous apporter les informations utiles concernant les prestations proposées par le département, auprès du public âgé ou en situation de handicap.

11 h : Table ronde « comment signaler une personne vulnérable », en présence du juge des contentieux du parquet de St Gaudens, de professionnels des Maisons de solidarités, des chefs de service, du Dispositif d'Appui à la Coordination de la Haute-Garonne.

L'APRES MIDI : ouverture au public de 14 h à 17 h

Différents ateliers, sous formes de jeu, seront proposés, par nos partenaires institutionnels, suivant plusieurs thématiques comme : **l'aide aux aidants, lutter contre l'isolement, l'amélioration de l'habitat, la santé, le bien-être, la prévention (Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Mutualité Sociale Agricole, Association les petits frères des pauvres, ...).**

INITIATION QI GONG – YOGA – TAI CHI CHUAN

Animée par les animatrices de l'association Gym TOP forme à l'ISLE-EN-DODON, salle des associations, Av des Martiagues.

Mardi 8 octobre avec Marie

Qi Gong 9 h 30 - 10 h 30

Tai chi chuan 10 h 35 - 11 h 35

Mercredi 16 octobre avec Lucie

Yoga

17 h - 18 h 15 et 15 h 30 - 16 h 45

Mercredi 9 octobre

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE MISE EN MOUVEMENT CORPOREL « Se connecter à son corps et à ses émotions »

Animé par Lydie Anglade, animatrice culturelle de la Médiathèque et Cyrielle Gazeau, animatrice de la Ludothèque.

De 14 à 16 h à la Médiathèque & Ludothèque, Bd Bergougnan à Boulogne sur Gesse.

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 résidents de l'EHPAD Elvire GAY et aux autres participants.

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

Animée par B. Logan-Psychiatre, I. Cailleux-Médecin du sport.

De 18 h à 20 h Auditorium de la Médiathèque & Conservatoire, place St Jean à Saint-Gaudens. **110 places.**

"Vous êtes-vous déjà sentis épuisés mentalement après une longue journée de travail ? Ou peut-être avez-vous ressenti une montée d'énergie après une séance de sport ? Si c'est le cas, vous n'êtes pas seul. Car il existe un lien étroit, bien établi par la science, entre notre corps et notre esprit. Et c'est précisément ce lien que nous allons explorer aujourd'hui."

Comment l'activité physique agit-elle sur notre corps ? Comment intégrer l'activité dans notre quotidien ?

Jeudi 10 octobre

PROJECTION du film fiction : « Un jour, tu vieilliras » d'Edouard CARRION, proposée par le Conseil Départemental 31

À 18 h 30 au Cinéma Le Régent, 16 rue de l'indépendance à Saint Gaudens

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** avec le public et tous les acteurs professionnels partenaires qui souhaitent venir partager ce moment avec nous.

Inscription pour le ciné-débat <https://www.haute-garonne.fr/invitation/206/index.html> ou par téléphone au 05 62 00 70 39 ou 05 62 00 98 10.

Vendredi 11 octobre et jeudi 17 octobre

INITIATION AU TAI CHI CHUAN

Animée par Marianic Lapaix et Christian Lefebvre de l'association Montagne des 2 pics

Le vendredi 11 octobre - De 10 h à 11 h et de 11 h à 12 h : Stade J. Ribet av de l'Isle à Saint-Gaudens

Le jeudi 17 octobre - De 18h à 19 h : salle de danse Chappert, 6 bis route de Landorthe à Saint-Gaudens

Le tai chi chuan est un art martial chinois interne. Le tai chi chuan est 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. Cet art cherche à développer la vitalité, l'équilibre, l'enracinement à travers la pratique de mouvements fluides et continus.

Le Tai chi chuan ou boxe de l'ombre

Pour ouvrir l'esprit, on entraîne le corps.

Pour atteindre la puissance, on recherche la douceur.

Pour toucher la légèreté, on pratique l'enracinement.

Pour trouver la paix du cœur, l'engagement martial est la bonne voie.

Pour être vif et souple, les mouvements sont lents et liés.

Avec la pratique, la confiance se fortifie, l'énergie augmente. Le tai-chi-chuan est source de bien-être pour le corps et pour l'esprit. Il n'est pas une simple gymnastique mais développe l'unité de la personne.

Samedi 12 octobre

TABLES RONDES « AU RISQUE DE L'AUTRE »

Animées par Runika Pestmal, Stéphanie Vernhes, Emilie Braun (psychologues et psychanalystes) et Christine Libaud (psychomotricienne)

De 14 h à 16h, à l'Hôtel de Lassus à Montréjeau, 6 rue du Barry

Trois tables rondes animées par des psychologues et une psychomotricienne pour partager votre vécu, vos questionnements autour de trois problématiques : le TSA, le TDAH et la phobie sociale.

Le Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyper activité, le Trouble du Spectre Autistique et la phobie sociale font débat dans notre société. Est-ce une problématique de

distance avec l'autre ? De quoi s'agit - il ? Quelles formes prennent ces comportements qui nous « troublent » ?

Ces 3 ateliers seront suivis d'une conférence à la salle de conférence de L'ensemble scolaire Sainte-Thérèse à Saint-Gaudens le mercredi 16 octobre à 18 h. Tout Public.

MARCHE SOLIDAIRE 2,5 KM OU 9 KM À SAINT-GAUDENS

Encadrée par E. Blanco du club de marche du centre social de Saint-Gaudens

A 14 h – Rejoignez-nous pour la grande marche 9 km sur le parking place Pégot, devant le centre social Azimut.

A 15 h30 - Départ pour le tour du lac de Sède. Rejoignez-nous sur le parking du lac de Sède.

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.

POINT INFO JEUNES

Animé par les animateurs jeunesse de la Communauté de communes Cœur & Coteaux du Comminges

Un service qui délivre gratuitement une information personnalisée et actualisée aux jeunes. Pour écouter, conseiller, orienter, accompagner et soutenir les projets des jeunes. Nous vous proposons des réponses à toutes les questions : sur les études et les formations, les jobs, les métiers, le logement, la santé, les loisirs, les vacances, l'international et toutes les informations pratiques pour le quotidien...

De 10 h 30 à 13 h 30 à « la Cafetière» 26, rue Saint-Michel à Aurignac avec Lounes BENYAHIA,

De 10 h 30 à 13 h 30 à la MJC 2, rue Nastrade à L'Isle-en-Dodon avec Pierre GOURMELEN.

Lundi 14 octobre

ATELIER DÉCOUVERTE DU BRAIN GYM

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

De 10 h 30 à 11 h 30 pour les résidents de l' EHPAD Orélia à Saint-Gaudens
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.

Mardi 15 octobre

ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL DE MISE EN MOUVEMENT CORPOREL

Animé par Lydie Anglade animatrice culturelle de la Médiathèque et l'association « les amis de la lecture »

De 15 h 30 à 16 h 30 À la MARPA « la Cazalères » Impasse des Anciens combattants à AURIGNAC .

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 résidents de la Marpa et aux personnes du Foyer le COMTAL.

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. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation. **Gratuit pour les 3 disciplines.**

Mercredi 16 octobre

INITIATION YOGA parent - enfant

Animée par Carolina Lorenzo, kinésithérapeute, ostéopathe et professeure de yoga, proposé par la Mutualité Française Occitanie

De 17 h à 18 h, salle du SESSAD Henri Dinguirard, 23 rue Edouard Herriot à Saint-Gaudens.

Une expérience unique entre enfant et parent ! 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.

Inscription par tél. 07 77 69 03 37

CONFÉRENCE « Au risque de l'autre », animée par Christine Libaud, Psychomotricienne, Runika Pestmal, Emilie Braun, Stéphanie Vernhes, Psychologues, Psychanalystes

De 18 h à 20 h, salle de conférence à l'ensemble scolaire Sainte-Thérèse, rue du Belvédère à Saint-Gaudens.

Le Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyper activité, le Trouble du Spectre Autistique et la phobie sociale font débat dans notre société. Est-ce une problématique de distance avec l'autre ? De quoi s'agit-il ? Quelles formes prennent ces comportements qui nous « troublent » ?

Au préalable, 3 tables rondes, le samedi 12 octobre à l'Hôtel de Lassus et à l'Auditorium de la ludothèque de Montréjeau nous permettront d'échanger sur le vécu de chacun en lien avec ces problématiques. Tout Public.

Vendredi 18 octobre

TEMPS D'ECHANGES « Changer de perspectives sur les pratiques addictives », animé par Franck ESCOLANO, chargé de prévention et Julie DUCHEMIN, infirmière

À 14 h au Centre d'Addictologie, square Saint-Jean à Saint-Gaudens.

Entre plaisir et soulagement. Entre problème et solution. Entre bénéfiques et risques... Finalement, une addiction, qu'est-ce que c'est ? Nous vous invitons à venir échanger avec nous autour de ces notions. Au plaisir de vous recevoir pour changer de perspectives sur les pratiques addictives.

Renseignements et inscription au 07 71 44 40 69 (Franck Escolano)

ATELIER CUISINE – REPAS PARTAGÉ, animé par E. Bonesso, conseillère en économie sociale et familiale,

À 18h, au centre social Azimut, place Pégot à Saint-Gaudens

Que ce soit en partageant des recettes traditionnelles, en démontrant des techniques de cuisine spécifique ou en apportant des connaissances sur les ingrédients, chacun peut contribuer et se sentir valorisé pour ses talents culinaires uniques. Cela renforce la confiance en soi et favorise l'estime de soi.

Repas de clôture des événements. Renseignements et inscription au 05 61 94 52 30.

Pour tout renseignement,

Courriel : sante@la5c.fr. Tél. 05 82 59 00 04 ou 05 61 89 21 42



Les amis de la lecture Aurignac



Montagne des 2 pics



Association GYM TOP forme



Association club de marche Saint-Gaudens

