

35^e
ÉDITION



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 LE GERS

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

FILM / DÉBAT GEM LE CANAL

Le 19 septembre 2024 à 18h au Ciné 32 - Auch

Soirée des GEM « Nos lumineuses felures ». Projection de 2 films / Exposition photo + Apéritif.

Séance ouverte à tous. €

Organisation : GEM Capacités

Renseignements : 05 62 64 07 94 / 06 47 34 83 38

SÉANCE DE DANSE

Le 7 octobre 2024 à 15h à la Salle Saint Martin - Auch

Séance de danse animée par M^e Florence Boué.

Séance ouverte à tous et accessible aux personnes souffrant de troubles psychiques.

Organisation : Gem 32 et Société d'entraide et sportives des malades du CH du Gers

Réservations et inscriptions : 06 81 11 41 78

ANIMATION MALLE PÉDAGOGIQUE SUR LES ÉMOTIONS ET LA SANTÉ MENTALE

Le 7 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Saint Clar et de 14h à 16h30 à Gimont

Le 14 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Vic Fezensac et de 14h à 16h30 à Mirande

Présentation de 3 malles pédagogiques du réseau dont celle des émotions et la santé mentale.

Sur inscription. Accessible aux adhérents du réseau grandir Handi'férence et du collectif SISM et aux professionnels de l'animation et du médico-social.

Organisation : Grandir Handi'Férence

Renseignements : grandir.handi.ference@gmail.com

ATELIER FLY-HEART : EXPRESSION PAR LE CORPS ET TEMPS DE PAROLE

Le 8 octobre 2024 de 15h30 à 17h30 à la Salle polyvalente du Garros

Concept d'entraînement de yoga aérien qui étire, renforce, et détend. Alliant plusieurs disciplines cette activité complète permet d'aborder le sport et la relaxation d'une tout autre manière et de vivre de nouvelles sensations.

Accessible aux primo-arrivants, réfugiés, demandeurs d'asiles sur inscription qui peuvent participer avec les pratiquants réguliers de ce créneau d'activité physique et sportive.

Organisation : UFOLEP

Renseignements et inscriptions : Albert Khachatryan - 06 16 57 48 57

FOIRE HANDI SPORT

Le 9 octobre 2024 toute la journée à Mouzon - Auch

Promotion du Handisport et sensibilisation sur le sport santé.

Réservé aux scolaires le matin. Accessible tout public l'après midi.

Organisation : Comité départemental Handi Sport, comité départemental sport adapté, ASDV, comité départemental Olympique et Sportif et Maison des Ados

Renseignements : cd32@handisport.org

PROJET COURS DE SPORT

Le 10 octobre 2024 de 9h30 à 11h à la Salle de sport du Centre Hospitalier

Ouverture salle de sport /crossfit adapté.

Sur inscription. Accessible tout public majeur.

Organisation : CH du Gers équipe ESAM

Renseignements et inscriptions : 06 13 94 31 05

JOURNÉE SPORT ET HANDICAP

Le 10 octobre 2024 de 9h00 à 17h00 au Stade de rugby Jean TRILLO, Avenue des Mousquetaires à Condom

Sensibiliser au handicap grâce à la pratique sportive. Réservés aux écoles, collèges et structures spécialisées inscrites.

Organisation : Centre Intercommunal d'Action Sociale la Ténarèze

Renseignements : 05 62 28 73 53

RANDONNÉES

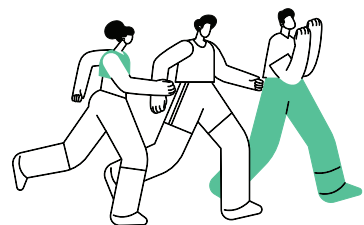
Le 10 octobre 2024, départ à 14h au parking du Conseil Départemental du Gers, 81 route de Pessan à Auch

Le 17 octobre 2024, départ 14h sur le parking de l'Hippodrome à Auch

Venez participez à ces 2 balades, avec 2 circuits dont un pour les poussettes, adapté à tous.

Organisation : Equipe ESAM CH du Gers.

Renseignements et inscriptions : Sandrine et Christophe 06 13 94 31 05



ATELIER FLY HEART

Le 11 octobre 2024 de 10h à 12h à la Salle polyvalente du Garros

C'est un concept d'entraînement de yoga aérien qui étire, renforce, et détend. Alliant plusieurs disciplines cette activité complète permet d'aborder le sport et la relaxation d'une tout autre manière et de vivre de nouvelles sensations.

Accessible aux femmes en priorité primo-arrivantes, réfugiées, demandeuses d'asiles sur inscription qui peuvent participer avec les pratiquants réguliers de ce créneau d'activité physique et sportive.

Organisation : UFOLEP

Renseignements et inscriptions : Margaux Quemion - 06 09 20 99 30

SÉANCES PARENTS/ENFANTS

Le 12 octobre 2024 de 9h30 à 11h30 à la Salle polyvalente du Garros - Auch

Séance d'activité physique parents et enfants, sensibilisation à la santé mentale, pour une pratique intergénérationnelle.

Accessible aux familles, grand public pour les enfants de 3 à 6 ans.

Organisation : En partenariat avec UFOLEP32, UFOSPORT'S 32, UNICEF

Renseignements et inscriptions : Simon Duran - 06 37 87 76 88

SENSIBILISATION SANTÉ MENTALE PAR LA MÉDIATION ANIMALE

Le 12 octobre 2024 à 14h au Centre Hospitalier du Gers - Auch

Présentation de la cani-marche avec le Souffle nordique: départ et démo au Centre Hospitalier du Gers.

Pas d'inscription. Accessible au grand public avec un focus seniors.

Organisation : Equipe Psychogériatrie CH du Gers / Karine Despax

Renseignements : communication@ch-gers.fr / 05 62 60 65 84

L'INSTANT'ELLES

Le 15 octobre 2024 à l'Isle Jourdain à 10h00 et à 19h00

Projection du documentaire « Cassée debout » sur Marie Rabatel, athlète autiste et victime de violences sexuelles, qui a accepté de raconter son histoire et « de porter la voix de ceux qu'on n'entend pas ». Débat avec présence d'une personnalité.

Le matin : réservé aux lycéens, le soir : ouvert à tous.

Organisation : CDOS

Renseignements : Morgane Lagoute - 06 36 56 61 05

JARDIN D'ENFANT : PROJET ÉCRAN ET PARENTALITÉ

Le 15 octobre 2024 à partir de 16h au jardin d'enfants GACG

Ateliers motricité (activité physique intergénérationnelle) sur la thématique « la famille autour du sport » avec des questions autour du sport et des écrans.

Réservé aux familles fréquentant le jardin d'enfants et les classes de petite section de l'école Jean Rostand.

Organisation : GACG et UFOLEP

Renseignements : Mme Touron Anne-Marie, 05 62 05 95 02 - jardin.enfants@mpe.grand-auch.fr

RANDONNÉE ET ACTIVITÉS MOTRICES

Le 17 octobre 2024 à MAS Villeneuve

Randonnée et Activités Motrices.

Réservé aux licenciés du sport adapté.

Organisation : CDSA 32 - MAS Villeneuve - ASDV

Renseignements : 06 40 10 62 58

RECHERCHE DU TRÉSOR

Le 18 octobre 2024 de 9h à 12h30 aux sentiers de villeneuve, 771 route de Pessan à Auch

Venez découvrir les bienfaits de l'activité en pleine nature par le biais d'une recherche de trésor qu'il faudra remporter en équipe. Indices, défis, ateliers, collation, cadeaux à gagner... 1 circuit spécial adapté à tous a été pensé.

Ouvert à tous, tenue de sport conseillée. Solution de repli en cas d'intempérie.

Organisation : DD ARS, ASDV, Promotion Santé Occitanie, UNAFAM, la Ligue de sport adapté, le CDOS, le CHS, et Nature en Occitanie.

Renseignements et pré-inscription : Sandrine IZARD : 05 62 61 55 47

JOURNÉE SANTÉ ET PRÉVENTION

Le 19 octobre 2024 de 9h à 16h à Salle polyvalente Vic - Fezensac

Randonnée au profit d'Octobre Rose en lien avec la Gym volontaire vicoise et atelier et stands de prévention à destination du grand public.

Accessible à tous.

Organisation : Communauté des communes d'Artagnan en Fezensac et Ligue Locale de la lutte contre le cancer

Renseignements : ctg@dartagnanenfezensac.com





FOCUS RADIO

Du 7 au 20 octobre 2024 à Gascogne FM

Plateaux dédiés à la diffusion des actions SISM 2024 soit à la radio, soit en studio mobile.

Réservé aux organisateurs d'événements.

Organisation : GASCOGNE FM et partenaires SISM

Renseignements : direction@gascognefm.com / 06 79 05 24 29

PODCAST UNICEF

Du 7 au 20 octobre 2024

Mise en ligne sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram), les podcasts créés par le conseil UNICEF des jeunes en 2023, ainsi que le lien permettant de consulter le guide d'intervention « Levons les tabous sur la santé mentale ». Pensé sous le format « talk-show », c'est-à-dire des échanges entre personnalités et jeunes, ces podcasts seront articulés autour de deux thématiques principales : La confiance en soi, avec l'intervention du talentueux Soprano, chanteur connu et reconnu. La gestion des émotions, avec la participation pétillante de la créatrice de contenu Paola Locatelli.

Public : jeunes de 10 à 18 ans.

Organisation : Unicef Gers

Renseignements : 05 62 05 97 15

SPORT SANTÉ CDSA

Tous les lundis pendant les SISM 2024 de 13h30 à 14h45 à la salle Saint Martin - Auch

Gym douce renforcement.

Accessible aux personnes en situation de handicap mental et psychique.

Organisation : CDSport Adapté

Renseignements et inscriptions : 06 40 10 62 58

OSER BOUGER

Tous les mardis pendant les SISM 2024 de 9h30 à 11h30 au Mouzon - Auch

Séances de marche et de remise en forme adaptées à toutes les conditions physiques.

Accessible à tous.

Organisation : CDOS, Conseil Départemental

Renseignements et inscriptions : 06 70 06 13 72

BASKET SANTÉ

Tous les mardis pendant les SISM 2024 de 9h à 10h à Condom

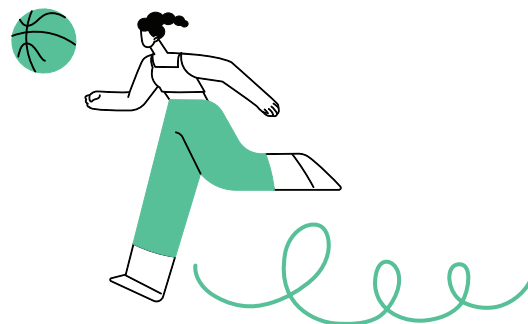
Tous les lundis pendant les SISM 2024 de 11h à 12h à Risclé

Basket santé.

Accessible aux personnes fragilisées.

Organisation : CDBasket, CIAS Condom, CPTS de l'Adour

Renseignements et inscriptions : 06 73 70 15 52



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/>

