

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism.

DU 7 OCTOBRE AU 25 NOVEMBRE 2024

**TOUT PUBLIC
ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE**



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

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



www.semaines-sante-mentale.fr

[f](#) [t](#) [in](#) @Sism_Officiel



PROGRAMME



EXPOSITIONS

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Œuvres et affiches réalisées par les patients du Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATT) de Colomiers, les bénéficiaires de l'Ymca-Colomiers, la clinique des Cèdres de Cornebarrieu, les maisons citoyennes de la Naspe et d'En Jacca, la CPTS, le SAVS St-Exupéry et le CCASS.

→ 8 au 19 octobre 2024
Pavillon blanc Henri-Molina
→ Jeudi 10 octobre | 14h
Rencontre avec les artistes

COHABITER AVEC LE VIVANT

Les artistes nous invitent à repenser nos relations au vivant pour coexister avec la biodiversité qui nous entoure.

→ Septembre à décembre 2024
Pavillon blanc Henri-Molina

ATELIERS

E.SANTE

Créer votre espace santé en ligne
→ Jeudi 10 octobre | 10h à 11h30
Pavillon blanc Henri-Molina

ARGILE

→ Mercredi 16 octobre | 14h
Maison citoyenne du Seycheron
Adultes. Sur inscription

THÉRAPIE DU RIRE

L'association Rire de bon cœur propose un atelier basé sur la thérapie du rire.

→ Vendredi 18 octobre | 11h à 12h
Maison citoyenne d'En Jacca

Adultes. Sur inscription (nombre de places limité)



KAMASHIBAI « LE JARDIN DU DEDANS »

Trois séances pour sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale, ouvrir le débat pour lever le tabou sur la santé, aider les adultes à aborder ces questions complexes

→ 17 octobre, 7 et 14 novembre | 17h à 18h
Maison citoyenne Val d'Aran
→ 4, 18 et 25 novembre | 17h à 18h
Maison citoyenne En Jacca

Enfants 7/11 ans
Les parents sont invités à la 3^e séance

DANSE ADAPTÉE

Ateliers de danse adaptée animés par une musicothérapeute

→ Lundi 7 octobre OU Lundi 14 octobre | 14h à 15h30
CCASS, Guichet Atout Seniors

Adultes/Seniors

ACTIVITÉS PHYSIQUES

GYM DOUCE

Initiation
→ Lundis 7, 14, 21 et 28 octobre | 10h-11h
Maison citoyenne de Saint-Exupéry

Adultes et seniors



BALADE NORDIQUE

Balade nordique sur des itinéraires malins à emprunter quotidiennement à pied pour prévenir la sédentarité chez les plus âgés. Découverte des infrastructures sportives.

→ Mardi 8 octobre | 10h à 11h30
Départ de la Maison citoyenne de la Naspe

Adultes et seniors

BASKET BIEN-ÊTRE

Séance découverte, jeux ludiques et de coopération. Travail des habilités motrices.

→ Mardi 8 ou 15 octobre, au choix | 14h à 15h30
CCASS - Guichet Atout seniors

Adultes / Seniors

CANI-RANDO

Découverte du chien avec le Club des chiens actifs columérins

→ Mercredi 9 octobre | 14h à 17h
Maison citoyenne du Val d'Aran

Enfants

Découverte et balade avec les chiens

→ Mercredi 16 octobre | 14h30
Rendez-vous à Aussonnelle (Chats libres)

Tout public



RELÈVE LE DÉFI DE TA SANTÉ MENTALE

Bien manger et bien bouger en t'amusant : un autre jeu de l'oie

→ Mercredi 9 octobre | 14h
Maison citoyenne La Naspe

Jeunes de 6 à 13 ans

OSEZ BOUGER

Bilan de forme physique pour se remettre en mouvement

→ Vendredi 11 octobre | 14h
Complexe sportif Capitany

Adultes



PARCOURS FITNESS

Parcours de fitness sur le plateau sportif d'En Jacca suivi d'un atelier jus-smoothies

→ Mardi 15 octobre | 9h à 12h
Maison citoyenne En Jacca

Adultes. Sur inscription (nombre de places limité)

JOURNÉE DES AIDANTS

Journée en lien avec la thématique de la SISM 2024, les activités physiques

→ Jeudi 17 octobre | 14h à 17h
Clinique des Pyrénées
10 chemin de Cournaudis

Seniors, aidants /aidés, partenaires

PORTES OUVERTES

L'équipe pluridisciplinaire du Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATT) de Colomiers vous accueille pour découvrir la structure, vous renseigner et vous orienter.

→ Mardi 8 octobre | 14h à 17h
CMP-CATT Adultes de Colomiers
45 rue du Prat

Adultes, familles, professionnels

LECTURE DE CONTES

En partenariat avec l'association Aactive : Communication Améliorée et Alternative (CAA) Suivie d'un atelier jardinage rempotage

→ Mercredi 16 octobre | 16h30
Pavillon blanc Henri-Molina

À partir de 3 ans. Enfants accompagnés



TABLE RONDE

Table ronde autour du sport adapté et de ses impacts sur la santé, en partenariat avec la CDSA 31 et le CPTS Toulouse Ouest.

→ Vendredi 18 octobre | 9h à 12h
Ymca Colomiers
8 chemin de Cournaudis

Professionnels



CINÉ-DÉBAT

LE GRAND BAIN

Film de Gille Lelouch, 2h02

C'est dans les couloirs de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des bassins.

Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gent féminine : la natation synchronisée. Alors, oui c'est une idée plutôt bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie...

Ciné-débat animé par les professionnels de santé : CPTS et CMP enfants

→ Jeudi 17 octobre | 14h

Pavillon blanc Henri-Molina

Tout public

JEUX

CARTES ET PODCAST SOPRANO

Levons les tabous sur la santé mentale.

Présentation et définition de la santé mentale, importance des émotions et de l'état psychique, déconstruire les stéréotypes et préjugés relatifs à la santé mentale, donner quelques clés pour apprendre à prendre soin de sa santé mentale.

→ 5 et 12 novembre | 17h30 à 18h30

Maison citoyennes d'En Jacca et du Val d'Aran

Collégiens



CCASS - Centre communal d'action sociale et de la santé
18 place du Languedoc, Colomiers - Tél. 05 61 15 22 26

