



37^e
ÉDITION

Des événements gratuits près de chez vous

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts

du 5 au 18 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



Contrat Local de Santé

Sicoval

transmission de la connaissance

PTSM
Projet Territorial
de Santé Mentale 31

POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, OUVRONS-NOUS AUX ARTS

Du 5 au 18 octobre 2026, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) reviennent avec un thème d'une importance capitale : « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), organisées chaque année au mois d'octobre dans toute la France, visent à :

- **Sensibiliser et informer** un large public aux questions de santé mentale
- **Rassembler** les acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale
- **Aider** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin
- **Faire connaître** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Cette **37^e édition des SISM** met en avant un enjeu déterminant de santé publique : les effets positifs des arts sur la santé mentale. « *Faire entrer l'art dans la vie de quelqu'un par le biais d'activités telles que la danse, le chant ou la fréquentation de musées et de concerts nous donne une clé supplémentaire pour améliorer notre santé physique et mentale* », souligne le Dr. Piroška Östlin, Directrice régionale de l'OMS.

À travers le thème « Ouvrons-nous aux arts », les SISM 2026 visent à briser les tabous, à déconstruire les préjugés et, surtout, à proposer des solutions concrètes pour mettre la créativité, l'expression et l'imaginaire au cœur du parcours de soin et de la santé mentale.

Ce programme d'animations sur le territoire du Sicoval à l'occasion des SISM est proposé dans le cadre du **Contrat Local de Santé de la Communauté d'Agglomération**, avec le soutien financier de l'**Agence Régionale de Santé Occitanie**.

Ensemble, faisons des SISM 2026 un temps fort de mobilisation pour prendre soin de notre santé mentale... et de celle des autres.

POUR VOUS AIDER DANS LA LECTURE DE CE PROGRAMME, LES PICTOS SUIVANTS IDENTIFIENT FACILEMENT LE PUBLIC VISÉ POUR LES DIFFÉRENTES MANIFESTATIONS.



JEUNESSE



PERSONNES
ÂGÉES ET
AIDANTS



HANDICAP



PROFESSIONNELS



PARENTS



TOUT
PUBLIC

**Les événements proposés sont ouverts au grand public et aux professionnels.
Ils sont gratuits et avec ou sans inscription dans la limite des places disponibles.**

PROGRAMME "JE BOUGE POUR MON MORAL" : MARCHÉ NORDIQUE



Du 21 septembre au 1^{er} décembre - RAMONVILLE SAINT-AGNE

Gratuit sur inscription sur le site jebougepourmonmoral.fr (places limitées)

> Un accompagnement de 3 mois spécialement conçu pour vous aider à reprendre une activité physique et à prendre soin de votre santé mentale.

À travers la marche nordique, ce programme vous permettra de retrouver de l'énergie, de stimuler votre motivation et de partager des moments conviviaux avec de nouvelles personnes, pour vous réinstaller durablement dans une dynamique de bien-être.

FORMATIONS PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE > MODULE JEUNES

BELBERAUD / SICOVAL - 9H À 17H

2 sessions : • mercredi 30 septembre et jeudi 1^{er} octobre

• jeudi 10 décembre et vendredi 11 décembre



Organisées par le Sicoval et l'ARS Occitanie animées par Solidarités réhabilitation Occitanie. Gratuit sur inscription (places limitées) : cls@sicoval.fr ou 07 88 73 08 66

> Module de formation développé pour les adultes travaillant avec des adolescents

et jeunes majeurs pour leur donner les connaissances de bases pour soutenir les jeunes qui subissent des débuts de troubles (dépression, anxiété...) ou crises (agressivité, attaque de panique...), de santé mentale.

LUNDI 5 OCTOBRE

**RAMONVILLE SAINT-AGNE
CENTRE SOCIAL - 10H À 12H**



Atelier "Un instant créatif, à plusieurs mains"

Proposé par le Centre Social

Gratuit sur inscription au 05 61 75 40 03 ou centre.social@mairie-ramonville.fr

> Venez créer, seul puis ensemble, une composition éphémère qui prend forme au fil de l'atelier.

PECHABOU / MÉDIATHÈQUE - 14H À 16H

Groupe de parole et d'expression pour les aidants familiaux



Proposé par l'association Regards. Gratuit.

Contacts : 07 81 85 15 71 ou

association.regards.31@gmail.com

> Vous êtes aidants familiaux, venez nous rejoindre et échanger avec d'autres aidants, partager vos expériences lors d'une rencontre spéciale autour d'expressions artistiques.

LUNDI 5 OCTOBRE (SUITE)

CASTANET-TOLOSAN / MJC CINÉ 113
19H30



Ciné débat "Elise sous emprise"

Débat animé par Méliissande, art-thérapeute
(intervention de l'UNAFAM sous réserve)

Tarif : 4 €

> Venez assister à la projection du film, suivie d'un temps d'échange pour mieux comprendre les mécanismes de l'emprise psychologique et ouvrir le dialogue sur les parcours de reconstruction.

LABÈGE / ESPACE TRICOU - 19H À 21H



"Après la rentrée : un temps pour se poser, s'exprimer et se recentrer"

Proposé par l'association Tisser le lien, animé par Nathalie art-thérapeute

Gratuit sur inscription : tisserlelien@gmail.com

> Venez profiter d'un moment de pause et de répit pour relâcher les tensions après la période intense de la rentrée. Un espace d'expression et de recentrage chaleureux, spécialement dédié aux parents.

MARDI 6 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
10H À 12H



Atelier argile

Organisé par Art scénique - Gratuit sur inscription :
05 48 17 29 00 ou castagora@castanet-tolosan.fr
(10 personnes max)

> Venez profiter d'un moment de détente et de créativité à travers le modelage de l'argile, un atelier idéal pour libérer son expression et s'accorder une parenthèse de bien-être.

LABÈGE / GYMNASSE DE L'EUROPE
10H À 15H30



"Bouger avec le Handball Adapté, pour sa santé mentale"

Organisé par le CDSA31

Ouvert à tous (gratuit licence FFSA obligatoire,
licence journée possible à 11 €)

Contact et inscriptions : cdsa31@gmail.com

> Journée d'initiation au Handball pour un public en situation de handicap mental et psychique.

CASTANET-TOLOSAN / MJC CINÉ 113
14H À 16H30

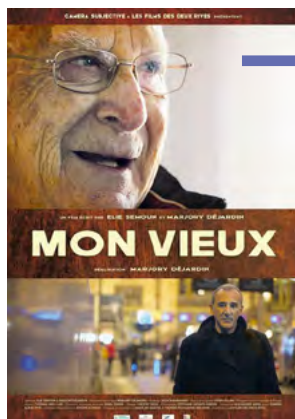


(ACCUEIL À PARTIR DE 13H30)

Ciné débat "Mon vieux" suivi d'un forum et d'un pot convivial

Proposé par agirc-arrco. Entrée gratuite dans la limite des places disponibles

> Venez découvrir ce documentaire de Marjory Déjardin et Elie Semoun. Un film sensible, pudique et bouleversant qui met en lumière la relation entre un fils et son père atteint de la maladie d'Alzheimer.



CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
SALLE JACQUES BREL – 20H30



Spectacle "Alzheimer mon amour" de Jean Leblanc suivi d'un échange

Entrée gratuite dans la limite des places disponibles : 05 48 17 29 00

castagora@castanet-tolosan.fr

> Vivre aux côtés d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, voilà qui déclenche une cacophonie de sentiments. Et si sur cette cacophonie on faisait fleurir une histoire décalée, tendre et bienveillante ?

CASTANET-TOLOSAN / LE 100^e SINGE
15H À 16H15



Atelier du conte à l'imaginaire "Construire sa cabane intérieure"

Proposé par Béatrice Chevalier

Gratuit sur inscription : 06 62 07 96 38

> À partir de la lecture d'un conte, chacun crée sa cabane-refuge par le dessin ou le collage : un espace symbolique de calme et de ressourcement. L'atelier se conclut par une courte visualisation guidée pour ancrer sécurité et sérénité.

MERCREDI 7 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
14H À 15H30



Atelier Art-thérapie "Créa-émotion"

Proposé par l'association Tisser le lien, animé par Nathalie art-thérapeute

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

castagora@castanet-tolosan.fr

(10 personnes max, parents enfants confondus)

> Venez profiter d'un temps pour vous poser et vous exprimer.

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
15H30 À 17H30



Atelier cuisine parent-enfants

Proposé par Neuro'sens

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

> Venez partager un moment complice et gourmand en famille. Un atelier ludique pour cuisiner ensemble, stimuler les sens des enfants et renforcer les liens parents-enfants dans la bonne humeur.

RAMONVILLE SAINT-AGNE
AIRE D'ACCUEIL DES GENS DU VOYAGE
14H À 16H



Atelier découverte de la musicothérapie

Proposé par l'association Espoir en collaboration avec la musicothérapeute Héloïse Decuq

Réservé au public de l'aire d'accueil

> Un temps de partage et d'écoute pour faire découvrir les bienfaits de la musicothérapie, un outil d'expression et de détente pour libérer ses émotions en musique.

CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI
16H30 À 17H30



Atelier dessins zen et mandalas

Gratuit sur inscription : 06 83 64 32 67

ou eus@castanet-tolosan.fr

> Venez vous offrir un moment de calme et de recentrage en réalisant votre propre dessin zen ou mandala. Cette activité favorise la détente, la réduction du stress et le bien-être mental grâce à la concentration et à la créativité.



JEUDI 8 OCTOBRE

**RAMONVILLE SAINT-AGNE
MAISON COMMUNALE**



DE LA SOLIDARITÉ – 14H À 16H

**Groupe de parole et d'expression pour les
parents d'enfants en situation de handicap**

Proposé par l'association Regards - Gratuit

Contacts : 07 81 85 15 71 ou

association.regards.31@gmail.com

> Vous êtes parents d'enfants en situation de handicap, venez nous rejoindre et échanger avec d'autres parents, partager vos expériences autour d'une rencontre spéciale autour d'expressions artistiques.

**LABÈGE / ESPACE EMPLOI FORMATION
14H À 17H**



Fresque de la santé mentale pour les jeunes

*Proposée par Nightline / Ouvert aux jeunes suivis
par la Mission Locale Haute-Garonne*

Contact : laurence.segura@ml31.org

> Venez participer à un atelier collaboratif et ludique pour comprendre la santé mentale, libérer la parole sans tabou, et repartir avec des clés concrètes pour prendre soin de soi et de ses proches au quotidien.

**RAMONVILLE SAINT-AGNE
CENTRE SOCIAL – 17H À 19H**



Atelier chant collectif

Proposé par le Centre Social

Gratuit sur inscription : 05 61 75 40 03

ou centre.social@mairie-ramonville.fr

> Un temps consacré aux mamans leur permettant de prendre du recul sur le quotidien, de se ressourcer et de s'accorder un moment de plaisir et de détente.

VENDREDI 9 OCTOBRE

**CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
10H30 À 11H30**



Stretching

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

> Venez profiter et partager un moment de détente.

**AYGUESVIVES / MÉDIATHÈQUE ET VILLAGE
15H À 17H**



Atelier "Feuilles vives, couleurs mouvantes"

Proposé par l'art-thérapeute Margit Molnar

Gratuit sur inscription : mm.ecrire@gmail.com

> Balade sensorielle suivie d'un temps d'expression plastique avec la création d'un carnet autour des émotions.

SAMEDI 10 OCTOBRE

**RAMONVILLE SAINT-AGNE
MAISON COMMUNALE**



DE LA SOLIDARITÉ – 10H À 12H

Atelier "Ça colle entre nos héros"

Proposé par l'association Regards, en

collaboration avec l'art-thérapeute Margit

Molnar – Gratuit sur inscription : 07 81 85 15 71

ou association.regards.31@gmail.com

> Venez partager un moment privilégié en duo parent-enfant/adolescent autour d'un atelier d'expression ou d'échange à travers les figures du héros.

**CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
10H À 13H**



Balade créative "Les 1000 visages de la nature"

Organisée par Nature en Occitanie / Gratuit

sur inscription : 05 48 17 29 00 ou castagora@

castanet-tolosan.fr / Au départ de Castagora en

minibus, parents-enfants à partir de 7 ans.

> Une immersion sensorielle à l'écoute de la faune sauvage pour rejoindre une forêt mystérieuse, apprendre à identifier ses arbres et stimuler sa créativité en façonnant des visages végétaux à partir d'éléments naturels glanés en chemin.

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA

10H15 À 11H

Le temps des bambins : "Encore une histoire ! Spécial émotions"

Organisé par Castagora

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

> Un moment d'activités et de partage pour aider les tout-petits (0 à 3 ans) à apprivoiser et comprendre leurs émotions à travers les histoires.



LUNDI 12 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE

CENTRE SOCIAL - 9H30 À 16H30



Stage de découverte : "Stress et émotions : théories et techniques en pratique"

Proposé par le Centre Social

Gratuit sur inscription : 05 61 75 21 42

ou centre.social@mairie-ramonville.fr

> Venez participer à un stage de découverte animé par une sophrologue pour mieux comprendre et gérer les mécanismes du stress et des émotions.

CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI

17H À 18H



Atelier jeux d'expression sur les émotions

Gratuit sur inscription : 06 83 64 32 67

ou eus@castanet-tolosan.fr

> Venez vous prêter au jeu, en participant à ce temps de théâtre corporel ouvert à toutes et à tous, pour apprendre de manière ludique à jouer ses émotions.

BALADE SOPHRO OCTOBRE ROSE



DIMANCHE 11 OCTOBRE

Dans le cadre d'une matinée de sensibilisation à la lutte contre le cancer du sein (marche, animations, infos sur le dépistage...)

RAMONVILLE SAINT-AGNE / STADE - 3 BIS ALLÉE DES SYLPHES - 9H À 11H

Organisée par le CCAS de Ramonville et animée par une sophrologue partenaire de la Mutualité Française Occitanie.

Gratuit sur inscription (15 participants) : ccas@mairie-ramonville.fr ou 05 61 75 21 28

> Venez profiter d'une marche et d'un temps de détente au grand air menés par un sophrologue. Une parenthèse idéale pour se déconnecter du stress, oublier ses pensées négatives et prendre soin de sa santé.

Vous souhaitez connaître les actions Octobre Rose près de chez vous, rdv sur les sites des communes : Ayguesvives, Auzielle, Castanet-Tolosan, Labège, Pechabou...

MARDI 13 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE CENTRE SOCIAL - 9H30 À 16H30



Stage de découverte "Stress et émotions : théories et techniques en pratique"

Proposé par le Centre Social

Gratuit sur inscription : 05 61 75 21 42

ou centre.social@mairie-ramonville.fr

> Venez participer à un stage de découverte animé par une sophrologue pour mieux comprendre et gérer les mécanismes du stress et des émotions.

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA 10H30 À 11H30



"Le temps des bambins" : Initiation à la réflexologie

Organisé par l'association Tisser le lien

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

(pour 5 duos parents-enfants)

> Un atelier doux et bienveillant pour découvrir les bases de la réflexologie, un moment de partage et de détente idéal pour apaiser les tout-petits (0-3 ans) et renforcer les liens.

VIEILLE-TOULOUSE / MAIRIE SALLE DE CÉRÉMONIE - 15H À 17H30



Atelier floral "Créer pour respirer"

Dans le cadre des Cafés Séniors Tolosiens

Contact : cafeseniortolosiens@gmail.com

> Animé par Lydia Poumirol, cet atelier créatif et sensoriel propose une expérience artistique immersive centrée sur le pouvoir apaisant du végétal.

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA 17H30 À 18H30



Le corps comme instrument pour apaiser le mental

Proposé par Infuse ton cortex

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

(20 personnes max)

> Venez découvrir comment le corps et le mental fonctionnent ensemble à travers des outils accessibles à tous : auto-shiatsu, exercices de respiration et techniques de relaxation.

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA 18H30 À 20H30



Café papote psycho

Animé par des professionnels de santé et
Mélysande, art-thérapeute

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

> Un temps d'échanges convivial, de réflexion et de témoignages pour lever les tabous autour du bien-être émotionnel.

MERCREDI 14 OCTOBRE

MONTGISCARD / SALLE DE L'ASSOCIATION LOISIRS ADAPTÉS 9H15 À 11H15



Atelier collectif "Préparer l'arrivée de bébé"

Proposé par la CPTS Portes du Lauragais - Animé
par les professionnels de santé du territoire.

Gratuit sur inscription : 07 66 77 34 63

ou contact@cptsportesdulauragais.fr

> Pour aider les parents à concilier vie de famille, vie de couple et vie professionnelle et prévenir l'épuisement.

**RAMONVILLE SAINT-AGNE / MAISON
COMMUNALE DE LA SOLIDARITÉ
9H30 À 11H30**



Atelier d'écriture sur le thème de la parentalité

Proposé par l'association Regards

Gratuit sur inscription :

centredoc-regards@orange.fr

- > Venez témoigner et échanger de la singularité de votre parcours de parents ou de grands-parents à travers des propositions ludiques d'écriture.

**CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA
14H À 15H30**



Joue et découvre tes émotions

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

(15 personnes max)

- > Un atelier ludique pour apprendre à identifier, comprendre et exprimer ses émotions en s'amusant, grâce aux outils et aux jeux de la malle pédagogique du Sicoval.

**LABÈGE
AIRE D'ACCUEIL DES GENS DU VOYAGE
14H À 16H**



Atelier "Découverte de la musicothérapie"

Proposé par l'association Espoir avec la musicothérapeute Héloïse Decuq Réserve au public de l'aire d'accueil

- > Un temps de partage et d'écoute pour faire découvrir les bienfaits de la musicothérapie, un outil d'expression et de détente pour libérer ses émotions en musique.

**RAMONVILLE SAINT-AGNE
SALLE DE QUARTIER ÉRIC
THOUMELOU, MARAGON FLORALIES
15H30 À 17H30**



Balade Art Nature

Proposé par le Centre Social et animé par Sensactifs

Contact : centre.social@mairie-ramonville.fr

ou 05 61 75 40 03

- > Favoriser des temps de partage entre parents et enfants à travers une expérience créative en plein air.

BALADE SOPHRO



MERCREDI 14 OCTOBRE

"JOURNÉE QUALITÉ DE L'AIR"

LABASTIDE-BEAUVOIR / 10H À 12H

*Animée par une sophrologue, partenaire de la Mutualité Française Occitanie - Gratuit sur inscription (15 participants) :
cls@sicoval.fr ou 07 88 73 08 66*

- > Venez profiter d'une marche et d'un temps de détente au grand air menés par un sophrologue. Une parenthèse idéale pour se déconnecter du stress, oublier ses pensées négatives et prendre soin de sa santé.



MERCREDI 14 OCTOBRE (SUITE)

CASTANET-TOLOSAN / EVS L'ESCAMBI
17H À 18H



Atelier Yoga sur chaise

Gratuit sur inscription : 06 83 64 32 67
ou eus@castanet-tolosan.fr (15 personnes max)

> Venez prendre un temps pour vous étirer et respirer en participant au yoga sur chaise avec Carole.

CASTANET-TOLOSAN
CAFÉ ASSOCIATIF LE GRENIER
19H À 21H



Atelier créatif : "C'est f(l)ou !"

Proposé en association avec Margit Molnar, Art-thérapeute

Sur inscription : 07 77 04 96 29
ou ressources@legrenier.cafe

(Participation libre, 5 € conseillé)

> Un espace de rencontre pour échanger autour de la santé mentale à travers des propositions d'expression créative dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

JEUDI 15 OCTOBRE

LABÈGE / ESPACE EMPLOI FORMATION
9H À 12H30



Fresque de la santé mentale

Animée par Accord sur mesure et conçu par Nightline. Réservé aux demandeurs d'emploi.

Gratuit sur inscription : 05 61 28 71 10
ou service.emploi@sicoval.fr

> À travers un espace de discussion et d'intelligence collective, cet outil permet de sensibiliser aux troubles psychiques, de s'informer sur les ressources d'aide disponibles et de découvrir des pistes d'actions concrètes à l'échelle collective.

LABÈGE / ESPACE EMPLOI FORMATION
10H À 11H



Atelier "Danse la vie"

Animé par La maison de la sophrologie

Ouvert aux jeunes suivis par la Mission Locale

Gratuit sur inscription : 06 98 95 90 78
ou lamaisondelasophrologie@gmail.com

> Ici, le mouvement devient une expérience, une voie d'accès aux ressources, un dialogue avec le corps, un processus d'intégration de présence à soi et de renforcement.

VENREDI 16 OCTOBRE

AUZEVILLE-TOLOSANE
BÂTIMENT HORIZON - SICOVAL
9H À 11H30



Atelier de sensibilisation : "Comprendre la santé mentale"

Proposé par Happy Boulot

Gratuit sur inscription : cls@sicoval.fr

> Un temps d'échange essentiel pour mieux définir la santé mentale, briser les idées reçues et identifier des outils et ressources concrètes afin d'en prendre soin au quotidien.

RAMONVILLE SAINT-AGNE
CENTRE SOCIAL - 9H30 À 12H30



Atelier portrait textile

Proposé par le Centre Social

Gratuit sur inscription : 05 61 75 21 42
ou centre.social@mairie-ramonville.fr

> Favoriser l'expression de soi, renforcer la confiance en ses capacités et créer des occasions de rencontre et de partage entre les participants.

CASTANET-TOLOSAN / CASTAGORA

11H À 12H

Atelier Yoga du rire

Animé par Nathalie association ô Fir'Mamans & Barba'Papas

Gratuit sur inscription : 05 48 17 29 00

ou castagora@castanet-tolosan.fr

> Un moment ludique et libérateur pour expérimenter les bienfaits du rire sur le corps et l'esprit, évacuer le stress et cultiver la joie de vivre au quotidien.



RAMONVILLE SAINT-AGNE

CENTRE SOCIAL - 14H À 16H

"À la découverte de la santé mentale : le cosmos mental"

Proposé par le Centre Social et animé par Happy Boulot

Gratuit sur inscription : 05 61 75 21 42

ou centre.social@mairie-ramonville.fr

> Un temps d'échange essentiel pour mieux définir la santé mentale, briser les idées reçues et identifier des outils et ressources concrètes afin d'en prendre soin au quotidien.



CASTANET-TOLOSAN

CAFÉ ASSOCIATIF LE GRENIER

À PARTIR DE 18H30

Vernissage de l'exposition "Art et santé mentale" et café citoyen :

Proposé par le GEM Microsillons et l'Hôpital de Jour de la Maison de Santé Mailhol

Entrée libre (Contact : 07 77 04 96 29

ou ressources@legrenier.cafe)

> Rejoignez-nous pour une soirée d'échanges et de partages où vous pourrez découvrir le journal réalisé par les patients de l'Hôpital de jour, ainsi qu'une exposition (visible du 5 au 30 octobre). Les patients rédacteurs seront présents pour échanger avec le public, le tout rythmé par une émission radiophonique animée et diffusée par la suite auprès des radios partenaires par l'équipe du GEM.



SAMEDI 17 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE

MAISON COMMUNALE

DE LA SOLIDARITÉ - 9H30 À 11H30

Groupe de parole et d'expression

Proposé par l'association Regards et animé par Magali N'Dore / Gratuit sur inscription :

07 81 85 15 71 ou association.regards.31@gmail.com

> Parents d'enfants concernés par des Troubles Neuro Développementaux, venez prendre un temps pour vous et vous laisser aller à la création et au plaisir.



CASTANET-TOLOSAN

LE 100^E SINGE - 10H30 À 11H45

Atelier du conte à l'imaginaire : construire sa cabane intérieure

Proposé par Béatrice Chevalier

Inscription : 06 62 07 96 38

> À partir de la lecture d'un conte, chacun crée sa cabane-refuge par le dessin ou le collage : un espace symbolique de calme et de ressourcement.



ACTIONS SPÉCIFIQUES AUPRÈS DES JEUNES

DU 5 AU 18 OCTOBRE

À l'occasion des SISM des ateliers sont organisés dans les établissements et structures jeunesse du territoire du Sicoval pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale.

ESCALQUENS / COLLÈGE JANE DIEULAFOY

Vernissage du travail des classes de 6^e sur les émotions en arts plastiques.

Organisé par le Collège Jane Dieulafoy

> Sensibiliser les élèves à la santé mentale par le biais d'ateliers artistiques.

RAMONVILLE SAINT-AGNE

COLLÈGE ANDRÉ MALRAUX

Ateliers de sensibilisation artistique et corporelle

En collaboration avec la Maison de la Sophrologie et le collectif Smack (sous réserve)

> Actions proposées aux élèves pour aborder la santé mentale à travers la libre expression :

- Atelier Fresque : espace d'expression artistique et de création collective d'une fresque murale qui remonte le moral.
- Atelier Danse & Sophrologie.

MFR DE DONNEVILLE

Intervention "Santé mentale" pour la classe de seconde bac pro SAPAT (Service à la Personne et Animation des Territoires)

Proposée par l'organisme de conseil et de formation Unis-Vers

> Une intervention pour sensibiliser les étudiants à la déstigmatisation des troubles psychiques.

Atelier Danse

Proposé par l'association Je Danse

> Un atelier corporel pour sensibiliser aux Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) par la danse, offrant un espace d'expression et de reconnexion à soi à travers le mouvement.

MERCREDIS 7 ET 14 OCTOBRE

ESPACES JEUNES SICOVAL

Ateliers santé et bien-être des ados

(sous réserve)

Animés par la CPTS Portes du Lauragais

> Ateliers thématiques avec interventions de professionnels de santé.

MARDI 27 OCTOBRE

ESCALQUENS / CENTRE SOCIAL - 14H À 17H

"VIF", Atelier de théâtre et d'écriture

Pour les ados à partir de 11 ans proposé par le collectif Smack

Gratuit sur inscription : 05 62 71 56 75

ou centre.social@escalquens.fr

> Un espace créatif et bienveillant pour s'exprimer, partager son vécu et ouvrir le dialogue à travers le théâtre.

...et toute l'année

CASTANET-TOLOSAN / COLLÈGE JEAN-JAURÈS

Sensibilisation à la santé mentale des collégiens

En collaboration avec Parenthèse, Castagora et Plumes Art-thérapie (sous réserve)

> Sensibiliser à la santé mentale, au mouvement et à l'art-thérapie par des animations.



infojeunessicoval



info-jeunes-sicoval



IJ.sicoval

> **Publications sur les réseaux sociaux de Podcasts « états d'arts »** : témoignages de jeunes sur les bienfaits des arts sur la santé mentale

> **Diffusion de plaquettes ressources sur la santé mentale** à destination des collégiens, lycéens et étudiants



EXPOSITIONS



**“Ma vie intérieure”
du 5 au 18 octobre**

*Organisé par la Maison
de Santé Mailhol
de Labastide-Beauvoir*

LIEU DE L'EXPOSITION :
**CAFÉTÉRIA DU SICOVAL
LABÈGE**



**“Art et santé mentale”
du 5 au 30 octobre**

*Réalisée par les patients
de l'HDJ de la Maison
de Santé Mailhol*

LIEU DE L'EXPOSITION :
**LE GRENIER CAFÉ
ASSOCIATIF
CASTANET-TOLOSAN**



**“Regards”
du 5 au 18 octobre**

*Organisé par la Maison
de Santé Mailhol*

LIEUX DE L'EXPOSITION :
**MÉDIATHÈQUE
D'AYGUESVIVES**



UN SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE GRATUIT À DOMICILE POUR LES SENIORS

**Bénéficiaires ou aidants des services Santé
et Autonomie du Sicoval, profitez d'un accompagnement
bienveillant et adapté à vos besoins
avec une psychologue professionnelle**

Intéressé(e) ? Contactez le Sicoval au 05 81 76 24 78



Collège Jane Dieulafoy
Escalquens



Couverture médiatique des SISM assurée par Reportage31 - Vincent Galzin

Programme complet : sicoval.fr
Plus d'infos : 07 88 73 08 66 - cls@sicoval.fr