

Semaines d'information SUR la santé mentale

34^e
ÉDITION

Des événements gratuits
près de chez vous

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

www.semaines-sante-mentale.fr

 @Sism_Officiel 

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

infofemmes
Sicovial
Explorons les possibles



M
exPertises
socialeS

APLS

sireps
Promouvoir la santé
OCCITANIE



PTSM

Projet Territorial
de Santé Mentale



Ramonville
Saint-Agrès

INP Ensat
L'AgroToulouse



unafam



France Assos Santé
La voix des usagers



À TOUS LES ÂGES DE LA VIE, MA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT

Cette année, la thématique des Semaines d'information sur la santé mentale (Sism) nous concerne tous. Toute personne a une santé mentale, quel que soit son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue. Au même titre que nous avons une santé physique, nous avons aussi une santé mentale.

L'objectif des Sism est d'ouvrir le débat sur le bien-être mental pour :

- **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 en santé mentale
- **Faire connaître** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité

Ce programme d'animations des Semaines d'information sur la santé mentale sur le territoire du Sicoval 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.**

MERCREDIS DU 4 AU 18 OCTOBRE

CASTANET - APRÈS-MIDI



Ateliers intergénérationnels : débats, jeux, escape game, goûter partagé, reportage photo, podcast

Animé par le club info mémoire de l'association « les 6A de Castanet », Parenthèse, EVS l'Escambi, MPS Expertise

> Action visant à créer du lien intergénérationnel entre les jeunes de l'ALSH et l'Espace jeunes de Castanet et des personnes atteintes de troubles cognitifs - Alzheimer ou autres - et leurs proches aidants et à favoriser l'inclusion. Informer sur la santé mentale, lutter contre les préjugés et discriminations.

LUNDI 9 ET JEUDI 12 OCTOBRE

LUNDI 9 OCTOBRE

> Belberaud - 14h-16h



> Baziège - 18h-20h



JEUDI 12 OCTOBRE

> Auzeville - 10h-12h



- 14h-16h

Ateliers « Comprendre la santé mentale et ce qui l'influence, grâce au Cosmos mental® »

2 sessions professionnelles, 1 session tout public

Animé par Happy Boulot - Gratuit sur inscription auprès de cls@sicoval.fr (nombre de places limitées)

> Cet atelier est destiné à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre la santé mentale et ce qui l'influence, grâce au « Cosmos mental® » aussi bien pour eux-mêmes que pour leur entourage.



MERCREDI 11 OCTOBRE



CASTANET/DÉPART SALLE P. BALOCCHI - 10H

Balade du mercredi : 3 niveaux de marche

Animé par l'association les 6A de Castanet :

cafe.memoire.castanet@gmail.com

> Activité physique pour créer du lien social entre personnes âgées avec troubles cognitifs ou non.

JEUDI 12 OCTOBRE



CASTANET/SALLE P. BALOCCHI - 14H30-16H30

Journée portes ouvertes du Club Infos mémoire les 6A

> Un moment de détente et de convivialité pour découvrir les activités du club. Pour les malades d'Alzheimer et leurs proches.



JEUDI 12 OCTOBRE

AUZEVILLE-TOLOSANE/ENSAT - 18H-20H30



Ciné-Débat autour du film « GEM le Canal »

Animé par le GEM Microsilions et l'UNAFAM (Union des Familles et Amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) en partenariat avec la CPTS Portes du Lauragais et l'association APLS

Entrée libre. Plus d'infos : cls@sicoval.fr

> Film documentaire sur un périple en péniche sur le canal du midi autour d'un projet de sensibilisation aux troubles psychiques (été 2022).

- Débat avec la salle : Qu'est-ce qu'un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) ?

- Présentation de l'accompagnement des familles par l'Association UNAFAM

- Comment définir et différencier les troubles psychiques ? En tant que proche quelles solutions d'accompagnement ? ...



SAMEDI 14 OCTOBRE

MONTGISCARD/ESPACE PATRICK MARTY - 10H À 17H



Journée portes ouvertes « Loisirs adaptés 31 »

Participation libre, pré-inscription conseillée

Plus d'infos : loisirsadaptes31@gmail.com

> Ateliers créatifs et activités physiques pour faire connaître la structure : atelier pilate, atelier gymnastique rééducative, atelier mémoire, atelier créatif.



MARDI 17 OCTOBRE

**LABÈGE/ESPACE CLAUDE DUCERT
14H30 À 17H**



Café-débat, découverte de la méditation pleine conscience, forum rencontres

Animé par l'Equipe de la Plateforme des aidants La Cadène en partenariat avec la mairie de Labège

Gratuit, sur inscription au : 05 34 40 43 70

plateforme@lacadene.fr

> Ateliers et outils « Comment je prends soin de moi en tant qu'aidant ? »

**CASTANET/EVS L'ESCAMBI
19H À 21H**



Ciné-débat autour du film « Tully »

Animé par Eclorre Accompagnement et l'EVS l'Escambi

Sur inscription au : 06 83 64 32 67

evs@castanet-tolosan.fr

> Diffusion d'un long métrage autour des questions de parentalité et de santé mentale notamment le burn-out maternel et la dépression post-partum.



JEUNESSE



PERSONNES
ÂGÉES



ADULTES
AIDANTS



PROFESSIONNELS



PARENTS



TOUT
PUBLIC

MERCREDI 18 OCTOBRE

RAMONVILLE/FERME DE 50 - 14H À 17H



Promenade et Atelier Land Art "Les bienfaits de la nature sur notre santé mentale"

Animé par le Centre Social Couleurs et Rencontres

Contact : 05 61 75 40 03

> Sortie en nature, créations éphémères à partir d'éléments naturels, échanges et discussions sur les souvenirs et sentiments associés lors de sorties en nature.

ESCALQUENS/HALTE-RÉPIT - 15H À 17H



Atelier de sophrologie « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »

Animé par une sophrologue professionnelle.

Contact : accueil.repit@sicoval.fr

> Expérimentation de la sophrologie et de la relaxation pour les aidants des personnes accueillies à la halte-répit.

JEUDI 19 OCTOBRE

VISIOCONFÉRENCE



10H À 12H

« Santé mentale et environnement »

Atelier Ressources et Paysages - Gratuit sur inscription : cls@sicoval.fr

> Les bienfaits de l'environnement sur la santé mentale : les jardins à visée thérapeutique, la médiation par le végétal (intervention non-médicamenteuse), pour des aménagements favorables à la santé et à l'environnement.

RAMONVILLE/FOYER D'OCCITANIE



20H30

Soirée-débat « Les parents, des super héros... mais sans super pouvoirs ! Le burn-out parental, on en parle ? »

Animé par l'association Regards - Traduction en LSF possible, gratuit sur inscription.

Contact : association-regards@wanadoo.fr

> Échanges et discussion autour du Burn-out parental.

SEMAINES DU 9 AU 22 OCTOBRE



Communications sur Instagram et Facebook

« La Santé mentale des jeunes »

Proposé par l'Info Jeunes du Sicoval

> Publications régulières d'infos et de contacts dédiés aux jeunes de 13 à 29 ans.

« C'est quoi la bonne santé mentale ? »

Proposé par France Assos Santé

> Information et sensibilisation à l'occasion des Semaines de la santé mentale sous forme d'affiches et d'un hashtag « Et pour vous, c'est quoi la santé mentale ? »

**LES SISM CONTINUENT LE 14 NOVEMBRE
À L'ESPACE EMPLOI FORMATION DU SICOVAL**

> Labège de 11h à 13h

Événement « Handicap cognitif et mental : comment intégrer et accompagner un collaborateur ? »

Proposé par Cap Emploi 31, ASEI, APAJH 09, Ymca Colomiers

Gratuit sur inscription : service.emploi@sicoval.fr

Sensibiliser et informer les employeurs sur le handicap cognitif et mental.

**FORMATION PREMIERS SECOURS
EN SANTE MENTALE**

Connaître les gestes qui sauvent pour accompagner une personne en souffrance ou en crise

> Retrouvez toutes les dates et lieux sur : <https://pssmfrance.fr/calendrier-formations/>

> Pendant les Sism, une session à Baziège les 17 et 20 octobre

Animée par Happy Boulot - Payant sur inscription : barbara@happyboulot.com

Découvrez le programme des événements :

<https://www.semaines-sante-mentale.fr/agenda/>

