

33<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur  
la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,

AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

**LE PROGRAMME EN ARIEGE**

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)  @Sism\_Officiel 

Découvrez le détail des événements  
GRATUITS des Semaines d'Information sur  
la Santé Mentale (SISM) 2022 en ARIEGE

## ÉVÉNEMENTS GRATUITS

### COMMUNICATION RADIOPHONIQUE

Avant et pendant les SISM (septembre - octobre 2022)

Communication radiophonique sur Radio Oxygène, Radio transparence et radio Couserans pour permettre à des aidants en difficulté de repérer l'Unafam comme ressource.

Organisé par : UNAFAM 09

Renseignements : [09@unafam.org](mailto:09@unafam.org) // 07 86 36 57 76

### ATELIERS-DÉBATS Faut-il avoir peur pour demain ? Qu'en pensent les ados ?

12 octobre à partir de 14h

Secteur Jeunesse de Tarascon

19 octobre à partir de 14h

MDA / Pôle Jeunesse Collaboratif à Foix

Discussions, débats mouvants, atelier-radio avec les jeunes accompagnés de leurs animateurs et l'équipe de la MDA.

Thématique : Dans un contexte de succession de crises (Covid, dérèglement climatique, guerre en Ukraine...), comment les jeunes interrogent-ils l'avenir ? Comment parvenir à vivre et grandir sereinement malgré l'accumulation d'informations fortement anxiogènes ?

Ouvert à tous. tes, jeunes, parents, professionnel. les jeunesse

Organisé par : Maison des Adolescents de l'Ariège (CHAC)

Renseignements : [contact@maisondesados09.fr](mailto:contact@maisondesados09.fr) // 06 02 17 58 32

### INFORMATIONS Mieux connaître la santé mentale

Du 1<sup>er</sup> au 31 octobre

Médiathèques du réseau de lecture du Pays de Tarascon :

- 1, chemin du Crambet – 09400 Arignac

- Place Jean Moulin – 09400 Mercus Garrabet

- Espace François Mitterrand 09400 Tarascon sur Ariège

- Le Village – 09400 Ussat

Pour les usagers des médiathèques :

Fourniture et mise à disposition en ligne d'une suggestion de livres (ouvrages documentaires, romans), brochures (de Psycom), CD et DVD, relatifs à la santé mentale.

Organisé par : Communauté de Communes du Pays de Tarascon

Renseignements : [h.menard@cc-paysdetarascon.fr](mailto:h.menard@cc-paysdetarascon.fr) // 07 85 36 20 14

### EXPOSITION PHOTO "Portraits d'adhérents"

Du 10 au 23 octobre

Les ateliers de la liberté, St Girons

Exposition photo et rencontre publique entre les adhérents photographiés et le grand public lors d'un vernissage.

Événement accessible au grand public, professionnels, usagers et leurs familles.

Organisé par : GEM La popotte

Renseignements : 06 78 35 93 83 ou 06 47 58 66 12

### ATELIER DE FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS ÉCOLOGIQUES

11 octobre

Ouvert aux personnels de l'EHPAD du Centre Hospitalier Ariège Couserans.

Organisé par : MGEN de l'Ariège

INTERVENTION CHANTÉE **Karaoke**

14 octobre de 15h à 16h

Médiathèque de St Girons

Avec la participation du GEM de St Gaudens et des patients du Centre Hospitalier Ariège Couserans.

Organisé par : GEM La popotte

Renseignements : 06 78 35 93 83 ou 06 47 58 66 12

SPECTACLE **"To be or not to bipolaire"**

14 octobre à 17h

Médiathèque de St Girons

Conférence gesticulée d'Elodie Joly, suivie d'un échange avec le public. Événement accessible au grand public à partir de 12 ans.

Organisé par : GEM La popotte // Unafam 09

Renseignements : 06 78 35 93 83 ou 06 47 58 66 12

## STAND UNAFAM D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION

14 octobre de 8h à 13h

Au Marché de Foix

15 octobre de 8h à 13h

Au Marché de Tarascon sur Ariège

22 octobre de 8h à 13h

Au Marché de Pamiers

22 octobre de 8h à 13h

Au Marché de St Girons

Pendant les SISM, informer le grand public sur cet événement et plus largement œuvrer à la déstigmatisation des personnes souffrant d'une maladie psychique, informer l'entourage de ces personnes, permettre que s'engagent des réflexions et des échanges avec le public autour de la santé mentale et l'impact de l'environnement social, matériel, affectif, physique, et la qualité de vie et l'hygiène de vie. Mise à disposition de flyers, documentations diverses, livres.

Organisé par : Unafam 09 // Municipalité de Foix // GEM La Popotte // Communauté de Communes du Pays de Tarascon // Municipalité de Tarascon sur Ariège // Municipalité de Pamiers

Renseignements : 09@unafam.org // 07 86 36 57 76

BALADE **"Nature et bien-être"**

15 octobre de 14h à 16h30

Au départ d'Ornolac - Ussat les Bains

Promenade accompagnée par un naturaliste, à la découverte des arbres, des plantes, des oiseaux, pour expérimenter concrètement les bienfaits de la marche en plein air, sur la santé psychique. Événement accessible au grand public sur inscription.

Organisé par : Communauté de Communes du Pays de Tarascon // UNAFAM 09 // Thermes d'Ussat-les-Bains

Inscription et renseignements : h.menard@cc-paysdetarascon.fr // 07 85 36 20 14

SPECTACLE **"To be or not to bipolaire"**

15 octobre de 17h à 18h30

Salle de la Crozette - 09 400 Ornolac - Ussat les Bains

Conférence gesticulée d'Elodie Joly, suivie d'un échange avec le public. Événement accessible au grand public à partir de 12 ans.

Organisé par : Communauté de Communes du Pays de Tarascon // UNAFAM 09 // Mairie d'Ornolac-Ussat les Bains

Renseignements : h.menard@cc-paysdetarascon.fr // 07 85 36 20 14

PETIT DÉJEUNER **"Infos / Débat"**

18 octobre de 8h à 12h

Université de Foix

Thématique : l'impact du choix ou du non-choix du logement sur la santé mentale des étudiants.

Lors d'une permanence du PAEJ à l'Université, échanges avec les étudiants sur l'impact que peut avoir leur logement sur leur bien-être et notamment sur leurs conduites addictives.

Événement accessible aux étudiants.

Organisé par : Association Addictions France Ariège // PAEJ

Renseignements : occitanie09@addictions-france.org // 05 34 09 84 50



Semaines d'information  
sur la santé mentale

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

ireps  
Promouvoir la santé  
OCCITANIE

## Sortie Land'Art

18 octobre

RDV au GEM La Popotte, St Girons à 10h

Sortie Gratuite, sur inscription. Amener son pique nique pour un pique-nique partagé sur le lieu de création. Retour au GEM vers 14h. Ouvert au grand public sur inscription.

Organisé par : GEM La popotte

Inscriptions et renseignements : 06 09 03 34 22

## "Quel est le rôle du logement pour les personnes vieillissantes ?"

20 octobre de 14h à 17h

UDAF de l'Ariège, Foix

Atelier interactif et informatif qui abordera la place de l'habitat dans la préservation et la prévention de la perte d'autonomie. Événement accessible aux aidants (professionnels et familiaux) et grand public sur inscriptions.

Organisé par : Fondation i2mi // UNAFAM // France Alzheimer

Renseignements et inscription par mail : communication@i2mi.fr

## CHANTS PARTAGÉS

22 octobre de 10h30 à 12h30

Au marché de St Girons

Cercle de chant ouvert au public et permettant la mixité entre personnes avec/sans troubles psychiques pour chanter autour de la thématique santé-environnement. Événement accessible au grand public.

Organisé par : GEM La popotte // Unafam 09

Renseignements : 06 78 35 93 83 ou 06 47 58 66 12

## SOIRÉE SLAM

22 octobre de 18h à 20h30

Café le Galopin, St Girons

Soirée slam sur des textes de l'atelier d'écriture du GEM la Popotte.

Organisé par : GEM La popotte

Renseignements : 06 78 35 93 83 ou 06 47 58 66 12



Dépliant réalisé par l'Ireps Occitanie. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'Ireps Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse : <https://www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/les-sism-2022-en-occitanie/>

