

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

35^e
ÉDITION

Des événements
gratuits près
de chez vous



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

2 - 20 OCTOBRE 2024

www.semaines-sante-mentale.fr

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

SiCoval
Communauté
d'agglomération
du Sud-Est
Toulousain

**Contrat Local
de Santé**

SiCoval
Partenaires

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

DEUX SEMAINES EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

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.

Le thème de cette **35^e édition « En mouvement pour notre santé mentale »** nous concerne tous.

Selon l'**Organisation Mondiale de la Santé**, « *l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général* ».

De plus si l'activité physique permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale, la mise en mouvement au quotidien participe également au parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Tout le monde a donc un intérêt à être plus actif au quotidien !

Ce programme d'animations des SISM 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**.

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.

MERCREDI 2 OCTOBRE

ESPANÈS - 14H À 17H



Atelier de médiation animale

Animé par Patoun'émou. À destination des usagers de la Halte-répit.

> Entrer en contact avec l'animal pour stimuler les fonctions cognitives (attention, langage, psychomotricité...), prendre confiance en soi, diminuer l'anxiété et augmenter le bien-être

VENDREDI 4 OCTOBRE

BAZIÈGE/LA COOPÉ - 9H30 À 16H30



« Seniors, et alors ! En Forme à tout âge »

Entrée libre. Contact : 05 61 81 89 85

> Toute la journée, les seniors et leurs proches aidants pourront participer à différentes animations, ateliers et conférences axés sur le bien-vieillir autour des thèmes du maintien de l'autonomie, de la santé physique et mentale et du bien-être

LACROIX-FALGARDE - 18H30 À 20H30



Découverte sensorielle de la Réserve naturelle

Sur inscription. Plus d'infos : m.nicolas@natureo.org / 06 36 47 99 67

> Balade nature guidée organisée par Nature Occitanie à l'occasion de la journée nationale des aveugles et des malvoyants

EN MOUVEMENT POUR OCTOBRE ROSE

Campagne destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein



MERCREDI 2 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE / À PARTIR DE 14H

> Marche à la ferme de 50

SAMEDI 5 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE / PORT SUD

10H À 12H

> Démonstrations et initiations à la pratique du Dragon boat sur le Canal du Midi

Animé par les Dragon Ladies

Entrée libre et gratuite. Plus d'info : CCAS Ramonville au 05 61 75 21 28

Et dès 14h, retrouvez les partenaires santé à la Maison des Solidarités (place Marnac)

**Retrouvez toutes les actions
Octobre Rose près de chez vous
sur les sites de vos communes**

SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 OCTOBRE

AYGUESVIVES / L'ORANGERIE

> Conférence, marches, stands et animations, restauration

Au profit de l'Oncompôle

LE 6/10 : AUZIELLE/PIGEONNIER - DÉPART À 10H

> Les courbes du 31 : foulées et marche

DIMANCHE 13 OCTOBRE

BAZIÈGE/ALLÉES PAUL MARTY - DÉPART À 10H30

> Marche solidaire

VENDREDI 18 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN/SALLE JACQUES BREL
20H À 21H

> La Fashion boob par les Bonnets givrés
Défilé burlesque de soutiens-gorges customisés, pour notre plus grand plaisir !

LUNDI 7 OCTOBRE

PECHABOU/SALLE DES GLACES - 14H À 16H



Café des aidants

Animé par Regards : 05 61 73 85 01
association-regards@wanadoo.fr

> Un moment de répit pour informer et accompagner les aidants familiaux

LUNDI 7 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN/MJC CINÉ 113 - 20H15



**Ciné-Débat avec la projection du court-métrage
« Elle, la vie, l'avenir » pour briser le tabou autour de l'endométriose**

Entrée libre et gratuite. Plus d'infos : 07 88 73 08 66

En présence de Zabaldu Minvielle, la cinéaste et de professionnels de santé qui animeront les échanges.

> « Elle, la vie, l'avenir » réalisé par Zabaldu Minvielle, met en scène un couple et leur vie au quotidien avec l'endométriose et dévoile la souffrance des personnes atteintes de cette maladie



LUNDI 7 AU VENDREDI 11 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN/EVS L'ESCAMBI



Expo-photos « Onartua » sur les femmes et l'endométriose

Entrée libre - Plus d'infos : 06 83 64 32 67

> Vendredi 11 octobre de 12h à 14h : Discussion avec Françoise Prido, Sage-femme pour sensibiliser à l'endométriose et vivre avec la maladie



LUNDI 7, VENDREDIS 11 ET 18 OCTOBRE

> 7 OCTOBRE

BAZIEGE/HAPPY BOULOT - 18H À 20H30

Sur inscription : barbara@happyboulot.com
06 17 79 69 07



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

Animé par Happy Boulot - Gratuit sur inscription.

> 11 OCTOBRE :

BELBERAUD/ASTEL - 9H30 À 12H

Sur inscription : cls@sicoval.fr / 07 88 73 08 66



> Destiné à tous ceux qui souhaitent mieux comprendre la santé mentale et ce qui l'influence tout au long de la vie, grâce au Cosmos mental® (métaphore du cosmos)

> 18 OCTOBRE :

ESCALQUENS/CCAS - 9H30 À 12H

Sur inscription : CCAS 05 62 71 56 75



MARDI 8 OCTOBRE



LABÈGE - 10H À 15H30

Handball adapté

Animé par Sport ensemble en Lauragais – Infos et inscription (30 places avec licence sport adapté) : cda31@gmail.com ou 06 14 66 23 68

> Sensibiliser les personnes en situation de handicap psychique à la pratique d'une activité physique

MARDI 8, VENDREDI 11 ET MARDI 15 OCTOBRE



CASTANET-TOLOSAN/LE GRENIER

Ateliers « Cosmos mental et sophrologie »

Animé par Béatrice Chevalier, coach professionnelle - Gratuit sur inscription : 06 62 07 96 38

> 8 OCTOBRE - 19H À 20H

Améliorer votre santé mentale avec la sophrologie : un voyage vers le bien-être Intérieur

> 11 OCTOBRE - 19H À 21H

Sensibilisation à la santé mentale avec « Le cosmos mental »

> 15 OCTOBRE - 19H À 21H

Émotions et bien-être mental : cultiver la sérénité à travers la sophrologie

MERCREDI 9 OCTOBRE



LABÈGE/ESPACE TRICOU - 14H À 16H

Initiation au yoga parents/enfants

Proposé par La Mutualité Française Occitanie
Gratuit sur inscription (15 enfants/15 parents) : serviceenfanceeducation@ville-labege.fr
Plus d'infos : 07 88 73 08 66

> Partage et découverte d'une activité physique entre parents et enfants



MERCREDI 9 OU 16 OCTOBRE

BAZIÈGE/TERRAIN DE PÉTANQUE COMMUNAL - 14H À 16H



Tournoi de pétanque inclusif et intergénérationnel (sous réserve)

Organisé par le Foyer de vie Pierre-Henri en partenariat avec les espaces jeunes de Baziège, Ayguesvives et Montgiscard. Plus d'infos : 05 34 66 72 72

VENDREDI 11 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE/FERME DE 50 - 14H À 18H



Rencontre-débat

Animé par l'Association pour la Psychanalyse et le Lien Social. Entrée libre et gratuite. Plus d'infos : 06 26 29 36 17 / asso.apls@gmail.com

> L'éthique psychanalytique au sein des permanences

SAMEDI 12 OCTOBRE



CASTANET-TOLOSAN/LE GRENIER
10H À 13H

L'allaitement maternel et l'épuisement parental

Animé par des sage-femmes de la CPTS Portes du Lauragais. Entrée libre et gratuite. Plus d'infos : 07 67 75 74 01

> Promouvoir l'allaitement maternel et prévenir l'épuisement parental : discussions, échanges, atelier couture, suivi d'une auberge espagnole

CASTANET-TOLOSAN/ESPACE PÉTANQUE
PARC DE LA MAIRIE - 14H30 À 17H30



Jeux intergénérationnels : pétanque, molki, quilles

Organisé par 6A de Castanet, l'Espace Jeunes Parenthèse, la Fédération Sports pour tous. Entrée libre et gratuite.

Plus d'infos : emilie.maurel@sportspourtous.org / 06 75 06 12 30

> Créer du lien entre les jeunes et les aînés par le mouvement



EN MOUVEMENT AVEC LES RANDOVALES

Festival des sports de nature

DIMANCHE 13 OCTOBRE



RAMONVILLE SAINT-AGNE/CHÂTEAU DE SOULE - 10H À 18H

Retrouvez les partenaires santé du Contrat Local de Santé du Sicoval sur le site du village des Randovalles :

- > séances d'ostéopathie (*sous réserve*)
- > initiation à la sophrologie avec la Maison de la Sophrologie
- > information et sensibilisation par les bénévoles du Don du Sang
- > sensibilisation et information avec l'association Kiné Haute-Garonne Prévention et la CPTS Portes du Lauragais



LUNDI 14 OCTOBRE

LABÈGE/ESPACE EMPLOI FORMATION
11H À 13H



Handicap psychique ou psychiatrique : comment accompagner et maintenir en emploi un collaborateur handicapé ?

Animé par Espace Handicap Emploi, Cap Emploi 31, CSTR, Happy Boulot.

Gratuit sur inscription : service.emploi@sicoval.fr
05 61 28 71 10 - Lunch offert

- > Toutes les solutions pour maintenir en emploi un salarié handicapé à son poste ou à un autre poste dans l'entreprise : aménagement de poste, formation, contrat de rééducation en entreprise...

PECHABOU/MÉDIATHÈQUE
20H



Soirée discussion-débat autour du « burn-out parental »

Animé par Regards. Entrée libre et gratuite
Plus d'infos : 05 61 73 85 01
association-regards@wanadoo.fr

- > Échanges animés par une psychologue

MARDI 15 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN/EVS L'ESCAMBI
19H À 21H



Ciné-Débat avec la projection du documentaire « Les enfants, les écrans... et nous ! »

Animé par Eclore accompagnement. Gratuit sur inscription (50 places). Plus d'infos : 06 83 64 32 67 / evs@castanet-tolosan.fr

- > Favoriser la pratique d'activités sportives, en sensibilisant à l'utilisation des écrans

AUZEVILLE-TOLOSANE
ESMA-ETPA - 12H À 16H30



Stand de prévention et sensibilisation à la santé mentale des jeunes

Animé par Nightline. Contact : elodie.salles@nightline.fr / 07 67 21 39 93

- > Sensibiliser à la santé mentale et faire connaître les ressources existantes



EN MOUVEMENT POUR LA QUALITÉ DE L'AIR



MARDI 15 OCTOBRE

GOYRANS/PLACE DES MARONNIERS - 14H À 16H

Balade-sophro

Animé par la Mutualité Française Occitanie.

Gratuit sur inscription (15 places) :

cls@sicoval.fr / 07 88 73 08 66

> Mené par un professionnel, ce moment qui privilégie la marche et la détente au grand air, permet de se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives



MERCREDI 16 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN

PARC DES FONTANELLES - 14H45 À 17H30



Sport-adapté (Qi-Gong, parcours de santé), zumba intergénérationnelle et goûter-partagé

Proposé dans le cadre du projet Sports et Médias, porté par la fédération Sports pour tous et financé par la CARSAT avec les 6A de Castanet, Parenthèse et EVS l'Escambi

Entrée libre et gratuite. Plus d'infos : 06 75 06 12 30 emilie.maurel@sportspourtous.org

> Créer du lien entre les jeunes et les aînés par le mouvement

CASTANET-TOLOSAN

PARC DE LA MAIRIE - 9H45 À 11H30



Marches et balades à vélo : 3 niveaux de marche et tours de vélo avec triporteurs

Organisé par les 6A de Castanet et À vélo sans âge

Entrée libre et gratuite.

Plus d'infos : clubinfomemoire.6A@gmail.com

> Bouger et créer du lien social, aider à bouger en vélo pour les personnes à mobilité réduite

LACROIX-FALGARDE/RAMIER

APRÈS-MIDI



Marche contée

À destination des enfants inscrits à l'ALSH de Lacroix Falgarde (20 places)

> Faire émerger des émotions que chacun peut vivre et expliquer pourquoi elles se manifestent

RAMONVILLE SAINT-AGNE

LE PÉRISCOPE - 14H À 16H



Atelier « Apprendre à naviguer avec sa santé mentale »

Animé par Accord sur mesure. Gratuit sur inscription (12 places) : 06 76 30 31 23 contact@accordsurmesure.fr

> L'Optimiste de la santé mentale, pour apprendre à naviguer dans notre environnement personnel et professionnel

JEUDI 17 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN

SECOURS POPULAIRE - 14H30 À 17H



Après-midi récréative « En mouvement »

Animé par EVS L'ESCAMBI, le Secours Populaire, Cocagne Alimen'terre

Plus d'infos : 06 83 64 32 67 / eus@castanet-tolosan.fr

> Activité sportive, atelier cuisine et bus prévention

LABÈGE/MISSION LOCALE

14H À 16H



Atelier de sensibilisation à la santé mentale des jeunes

Animé par Nightline. Contact : 07 67 21 39 93

elodie.salles@nightline.fr

> Informer sur la santé mentale mais aussi libérer la parole sur les stéréotypes et stigmates

ESCALQUENS /SALLE DE L'OUSTAL - À PARTIR DE 20H

Conférence « Santé mentale, folie, de quoi parle-t-on ? »



> Organisée par Citoyliens précédée par une démonstration de danse par l'association Défidanse et l'équipe Pomcheerdancing 31

Retrouvez toutes les infos sur la page facebook de Citoyliens :

<https://www.facebook.com/p/Citoyliens-du-Lauragais-100082906163585/>

SAMEDI 19 OCTOBRE

RAMONVILLE SAINT-AGNE

ASSOCIATION REGARDS - 10H À 12H



Groupe d'expression parents d'enfants atypiques (HPI, TDA, TDAH,...)

Animé par Regards. Gratuit sur inscription : 05 61 73 85 01/association-regards@wanadoo.fr

> Informer, échanger, partager entre parents

CASTANET-TOLOSAN/ EVS L'ESCAMBI

10H30 À 11H45



« Un temps pour soi », temps d'animation yoga parents et activités physiques enfants

Gratuit sur inscription : 06 83 64 32 67

eus@castanet-tolosan.fr

> Favoriser la pratique d'activités sportives et le bien être

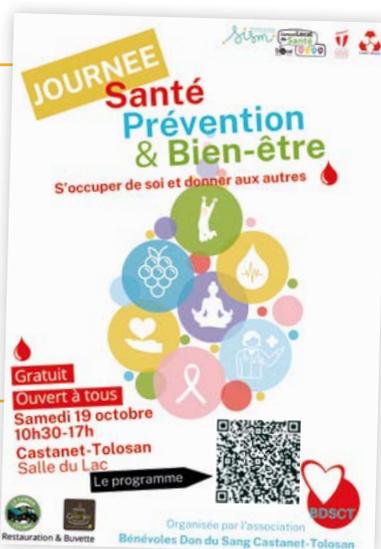
CASTANET-TOLOSAN/SALLE DU LAC - 10H30 à 17H

Journée Santé Prévention & Bien-être



Organisé par les Bénévoles Don du Sang Castanet-Tolosan. Entrée libre et gratuite

> Initiation à la sophrologie, activités physiques, relaxation, ateliers « faire soi-même », cuisine, massages, dépistages... En présence du GEM Microsillons : plateau radio et expo dessins de personnes atteintes de troubles psychiques.



SEMAINES DU 7 AU 20 OCTOBRE

CASTANET-TOLOSAN/COLLÈGE JEAN JAURÈS - ESCALQUENS/COLLÈGE JANE DIEULAFOY



Ateliers santé mentale, cross du collège, atelier cosmos mental, art-thérapie, conférence...

En partenariat avec l'Info jeunes du Sicoval, des art-thérapeutes, des psychologues et Parenthèse

> Sensibiliser les collégiens et leurs parents à la santé mentale, au mouvement

RAMONVILLE SAINT-AGNE/CENTRE PHILAE



Ateliers Cirque adapté

Animé par Par'Hazart. À destination des enfants de l'ASEI de Ramonville : Centre Jean Lagarde et IME Tupai

Plus d'infos : 05 61 80 25 49

> Permettre une pratique du cirque pour des jeunes en situation de handicap

AUZEVILLE-TOLOSANE/DIRECTION SANTÉ ET AUTONOMIE DU SICOVAL



Initiation à la sophrologie pour les aide-soignantes

Animé par une sophrologue

> Favoriser la détente et la sérénité, améliorer la gestion du stress et des émotions et renforcer la cohésion d'équipe



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



BOUGER TOUTE L'ANNÉE AVEC LE SPORT ADAPTÉ !

**A
CHACUN
SON DÉFI !**



SECTION SPORT ADAPTÉ DE FOOTBALL



• **LABÈGE/Interfootball Club de Labège**

Publics : adultes porteurs de troubles psychiques

- Labège Enova/stade Just Fontaine
Les lundis de 10h à 11h30

- Labège Village/stade Jacky Conchou
Les samedis de 10h à 11h30

Contact : 06 33 03 17 77

SECTION SPORT ADAPTÉ DE NATATION



• **SAINT-ORENS/Piscine Intercommunale du Sicoval**

Public : adultes atteint d'un handicap mental ou psychique
- Les jeudis de 16h à 17h - Club Nautic de l'Hers et CDSA31

Public : adultes en situation de handicap physique
- Les samedis de 10h à 11h - Tolosa Handisport

Public : seniors
- Les mardis de 16h à 17h - Sicoval / JSSO Retraite Sportive

Public : patients sur prescription
- Les mardis de 16h à 17h - EFFORMIP

Contact Sicoval : 05 62 24 28 92 / 06 71 58 89 91





Collège Jane Dieulafoy
Escalquens



Ville de **BAZIEGE**



le périscope



TERRES TOULOUSAINES