Semaine d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2024 dans les Hautes Pyrénées

« En mouvement pour notre santé mentale »

- **Dimanche 6 octobre à 10h Argelès-Gazost :**

Randonnées à partir de l’Espace de la Gare, 19 avenue de la Marne

2 circuits :

* 6 km à plat
* 7 km avec 200 m de dénivelé pot à l'arrivée

Renseignements : 65@unafam.org / 07 70 31 27 36

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + **Du 7 au 12 octobre à l’Espace de la Gare à Argelès-Gazost :**

Présentation de l'Unafam et exposition de peintures

Contact Unafam65 : 07 70 31 27 36

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- Sport bien être proposé par l'UFOLEP :**

Gym douce/yoga/pilate ou marche nordique selon la météo et les attentes du public

Avec l'intervention de Mme Stéphanie Barbier (MGEN) qui fera, le mardi et le mercredi, après la séance, une sensibilisation aux troubles psychiques d'une demi heure :

* **mardi 8 octobre à Tarbes de 10h à midi**

à la Maison Sport Santé, 8 avenue Pierre de Coubertin

* **mercredi 9 octobre à Argelès-Gazost de 10h à midi**

au dojo/gymnase municipal avenue de Montjoie

* **jeudi 10 octobre à Lourdes de 14 à 16h**

Gymnase du Lapacca, 2 Rue des Martyrs de la Déportation

* **vendredi 11 octobre à Lannemezan de 14 à 16h**

à lasalle de danse, Espace Sportif du Nébouzan, 45 rue Montaigne

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* + **Du 9 au 20 octobre au Centre Hospitalier Tarbes la Gespe** **:**

Exposition « Bulles d'art mental » par OxyGem65 et Bigor’Gem

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Jeudi 10 octobre au Lycée Reffye :**

Sensibilisation aux troubles psychiques animée par Promotion Santé Occitanie

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- (Dates à fixer) aux Collèges de Bagnères-de-Bigorre et de Séméac :**

« La santé mentale : parlons-en » par la MDA et Promotion Santé Occitanie

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- Dimanche 13 octobre à 8h30 au CH la Demi-Lune, Lannemezan:**

- Courses santé mentale 5 et 10 km

- Marche 5 km à l'hôpital de Lannemezan

par le Projet Territorial de Santé Mentale

inscriptions : <https://pyreneeschrono.fr/evenement/les-foulees-du-plateau>

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- Dimanche 20 octobre à Lourdes, lors de la course Octobre Rose :**

- Sensibilisation à la santé mentale

- Santé mentale et cancer par le Projet Territorial de Santé Mentale

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**- Dimanche 20 octobre à 10h à Bagnères de Bigorre :**

Randonnées à partir de Bigor'Gem, 2 rue du 19 mars 1962

3 circuits :

* 3 km à plat
* 4,5 km avec 115 m de dénivelé
* 6 km avec 380 m de dénivelé pot à l'arrivée renseignements : [bigorgem65@gmail.com](mailto:bigorgem65@gmail.com) / 06 23 11 17 14