

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

Promotion
Santé
Occitanie



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



EN ARIÈGE

Découvrez le programme des événements
gratuits des Semaines d'Information sur la
Santé Mentale (SISM) 2024

Du lundi 7 au dimanche 20 octobre

Sur les horaires d'ouverture de la médiathèque

Au 20 Avenue du Général de Gaulle, Foix

DIFFUSION D'OUVRAGES MA SANTÉ MENTALE EN RAYON

Mise en avant d'ouvrages en lien avec la thématique annuelle des SISM, « En mouvement pour notre santé mentale ».

UNAFAM 09

L'association Addictions France organise des temps d'échange à destination des étudiants, à Foix :

Mardi 15 octobre • Mardi 12 novembre • Mardi 10 décembre

De 8h à 12h

Au Centre universitaire de Foix

STAND D'INFORMATION PETITS DÉJEUNERS AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

Dans le cadre des SISM 2024, l'Association Addictions France souhaite intervenir auprès des étudiants afin d'échanger ensemble sur la santé mentale et proposer aux étudiants un espace d'échange bienveillant. Le but est de pouvoir écouter les étudiants en étant dans une posture d'écoute active et de pouvoir leur donner un annuaire de professionnels pouvant les accueillir pour qu'ils puissent accéder aux soins. De plus « En mouvement Pour Notre Santé Mentale » nous amènera à parler des habitudes de vies, qui favorise à la fois la santé mentale des étudiants et également un recul des conduites addictives.

Association Addictions France



Les Missions Locales proposent des ateliers à destination des jeunes ariégeois (sur réservation) :

Renseignement et réservation par téléphone au 05 34 09 32 09

ATELIERS ESTIME DE SOI

La Mission Locale Jeune Ariège propose des ateliers aux jeunes pour mieux communiquer, prendre soin de soi et gagner en confiance. Trois ateliers pour développer confiance en soi et estime de soi, se sentir mieux dans sa peau, ressentir du bien-être.

- Atelier 1 : *Qu'est-ce que l'estime de soi ?*
- Atelier 2 : *Les facteurs qui influencent l'estime de soi*
- Atelier 3 : *Comment développer son estime de soi ?*

Judi 19 et vendredi 20 septembre à la **Mission Locale de Pamiers**

Mercredi 9 et vendredi 11 octobre à la **Mission Locale de Foix**

Lundi 30 septembre et jeudi 3 octobre à la **Mission Locale de Saint-Girons**

ATELIERS LA MISSION LOCALE FAIT SES JEUX

La Mission Locale Jeune Ariège propose une sensibilisation aux handicaps et à la santé mentale par le biais d'un atelier d'échanges afin de mieux connaître, les différentes situations de handicap. Une découverte des activités handisport permettra de partager des sentis et des ressentis de façon ludique et motivante (Cécifoot, boccia, tir à l'arc, torball, golf). Venez vibrer pour les Paralympiques avec nous et partager les valeurs de dépassement de soi.

Renseignement et réservation auprès de la **Mission Locale**.



Lundi 7 octobre

De 10h30 à 15h30

Au 58 Rue Jean Jaurès, Lavelanet

JOURNÉE PORTES OUVERTES DU GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE DE LAVELANET OGA

Venez découvrir l'association, ses objectifs et projets pour la santé mentale en Ariège autour d'un **moment festif et convivial**.

GEM Terre Cathare

Mardi 8 octobre

De 17h à 19h30

Sur réservation

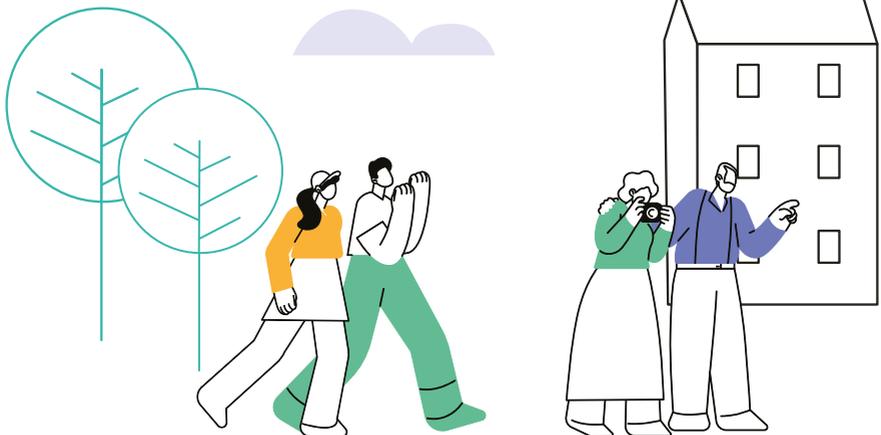
À la salle Max Linder, Saint-Girons

EXPOSITION PHOTO DÉCOUVERTE ET EXPÉRIMENTATION DE LA PEINTURE DE LUMIÈRE : LIGHT PAINTING

Venez découvrir, expérimenter et partager une **technique riche et valorisante de création basée sur le mouvement et la collaboration**. La 1^{ère} heure sera consacrée à des jeux corporels pour développer la conscience du corps. Un 2^{ème} temps permettra à chacun de s'essayer aux différents rôles de la création d'un tableau de lumières.

Inscription par téléphone au 06 09 03 34 22

GEM La Popotte



Mercredi 9 octobre

De 10h à 12h

Au marché de Tarascon

ACTIVITÉ SPORT-SANTÉ L'ATHLÉ SANTÉ FAIT SON MARCHÉ

Aux côtés des **producteurs locaux du marché de Tarascon**, l'Adapei de l'Ariège et le Groupement d'Entraide Mutuelle Oxygène Partage de Pamiers, invitent le grand public (personnes valides et en situation de handicap) à venir s'essayer sur **un parcours athlé-santé**. Et si vous étiez les futurs athlètes des jeux olympiques et paralympiques de Los Angeles en 2028 ?

ADAPEI (secteur habitat)

À 14h

Sur réservation

Au Pôle Jeunesse Collaboratif de Foix

ACTIVITÉ SPORTIVE OLYMPIADES PJC

En partenariat avec le PAAJIP, InfoJeunes et le GESCO, la Maison des Ados propose une après-midi ludique et festive aux jeunes, autour de différents jeux et d'épreuves en équipe. L'objectif est de s'amuser et de faire le lien entre activités physiques et santé mentale.



Ouvert aux jeunes de 12 à 17 ans.
Sur inscription auprès du PAAJIP ou de la Maison des Ados de Foix (05 61 04 78 95).

Maison des Adolescents (CHAC)

De 17h à 19h30

Sur réservation

À la salle Max Linder, Saint-Girons

EXPOSITION PHOTO DÉCOUVERTE ET EXPÉRIMENTATION DE LA PEINTURE DE LUMIÈRE : LIGHT PAINTING

Venez découvrir, expérimenter et partager une **technique riche et valorisante de création basée sur le mouvement et la collaboration**. La 1^{ère} heure sera consacrée à des jeux corporels pour développer la conscience du corps. Un 2^{ème} temps permettra à chacun de s'essayer aux différents rôles de la création d'un tableau de lumières.

Inscription par téléphone au 06 09 03 34 22

GEM La Popotte

Jeudi 10 octobre

De 9h à 17h

Au Lycée Général et Technologique Agricole Ariège-Pyrénées, Route de Belpech à Pamiers

ACTIVITÉ SPORTIVE BIATHLON : RÉFLEXION ET MOUVEMENT AVEC LE LEARN-O

Système d'apprentissage par le mouvement, le Learn-O est une activité ludique qui favorise la rencontre par la réalisation de **défis adaptables pour tout niveau**. Ludique et réflexif, il engagera le mouvement et l'échange naturellement vers la bonne humeur.

ADAPEI (EAM Guilhot)

De 10h à 12h

Au marché de Pamiers

ACTIVITÉ SPORT-SANTÉ L'ATHLÉ SANTÉ FAIT SON MARCHÉ

Aux côtés des **producteurs locaux du marché de Tarascon**, l'Adapei de l'Ariège et le Groupement d'Entraide Mutuelle Oxygène Partage de Pamiers, invitent le grand public (personnes valides et en situation de handicap) à venir s'essayer sur **un parcours athlé-santé**. Et si vous étiez les futurs athlètes des jeux olympiques et paralympiques de Los Angeles en 2028 ?

ADAPEI (secteur habitat)

À 20h

À la salle multimédia, rue du temple, Le Mas d'Azil

CONFÉRENCE LA SUREXPOSITION AUX ÉCRANS : ATTENTION DANGER NEUROTOXIQUE !

La surexposition aux écrans est actuellement considérée comme un problème de santé publique mondiale. Le constat est alarmant. Les **enfants surexposés aux écrans développent de nombreux troubles** : trouble du sommeil, trouble de l'attention, retard de langage, trouble de la communication et des interactions sociales et déficit cognitif. Mme Axelle Picco, psychologue spécialiste du développement des enfants, propose une **conférence interactive de 2 heures, à destination de tout public au contact d'enfants et d'adolescents**, afin de nous permettre de mieux comprendre l'impact des écrans sur le développement des enfants, les troubles qui peuvent en découler et **comment les prévenir**.



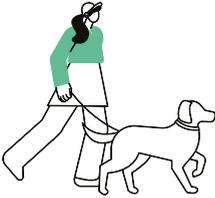
MSP de l'Arize

Vendredi 11 octobre

De 9h30 à 12h30

Au terrain d'agility de l'association ThéraMalou à Bézac

MÉDIATION PAR L'ANIMAL ACTIVITÉS RELATIONNELLES ET MISE EN MOUVEMENT AVEC LE CHIEN MÉDIATEUR



Le Point Accueil Ecoute Jeunes propose durant les SISM des **séances individuelles d'agility dog** pour faire découvrir les bénéfices de l'activité physique partagée avec un animal et la notion de **plaisir** éprouvé.

Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

De 14h à 17h

Sur réservation

À la Paroisse de Saint-Girons, ancienne école du Sacré Coeur

SPECTACLE MUSICAL LES MOTS MAUX D'AMOUR

1^{ère} partie : 4 chansons interprétées par les patients de la psychiatrie du CHAC - service de la MAS.

Pièce de théâtre : « Dans une salle d'attente d'un grand psychiatre se retrouvent des patients de TIC TOC qui vont vous régaler mêlant explications et instruction sur ses maladies peu conventionnelles » (40 minutes)

2^{ème} partie : **spectacle musical** avec les adhérents du GEM de Saint-Girons.
Goûter.

Réservé aux établissements concernés par le handicap. Réservations au 06 13 38 38 98 ou au 07 71 74 91 02. Au chapeau.

GEM La Popotte

De 19h à 22h

À l'IFSI, 10 rue Saint Vincent, Pamiers

CONFÉRENCE TOUCHE PAS À MON SPORT, MON MENTAL, MES ÉMOTIONS

Informé et sensibiliser le grand public à cette nouvelle approche du **coaching enfance jeunesse**, ayant pour but d'accompagner les jeunes individus grâce à la préparation mentale et l'**accueil des émotions dans le milieu sportif**.

Se définir



Samedi 12 octobre

De 8h à 13h

À la Maison France Service, 3 rue de la République, Tarascon sur Ariège

STAND UNAFAM D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION

Information grand public afin d'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 en général et plus spécifiquement sur le thème 2024 « En mouvement pour notre santé mentale ».

UNAFAM 09

De 11h à 12h

À Tarascon sur Ariège, sur les bords de l'Ariège

Sur réservation

BALADE BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE DANS LE PAYS DE TARASCON

Marche afghane encadrée par Guy Lepinoy. A mi-chemin entre exercice physique et méditation, cette marche impose par son travail respiratoire de se **concentrer sur l'instant présent**, sur ses sensations et sur son environnement. Dans l'instant, cela procure un profond bien-être, relaxation et dynamisme. Au quotidien, elle permet une meilleure **gestion du stress**, notamment par le travail de la respiration.

Inscription par téléphone au 07 85 36 20 14

CLS du Pays de Tarascon

De 14h à 17h

Au Jardins des Thermes à Ornolac-Ussat les Bains

BALADE BIEN-ÊTRE EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE DANS LE PAYS DE TARASCON

Par le biais d'une **promenade dans le parc**, expérimenter concrètement les bienfaits de la découverte de la nature, en mouvement, sur la santé psychique et la régulation des émotions.

Inscription par téléphone au 07 85 36 20 15

CLS du Pays de Tarascon



De 14h à 17h

Sur réservation

À la **Paroisse de Saint-Girons, ancienne école du Sacré Coeur**

SPECTACLE MUSICAL LES MOTS MAUX D'AMOUR

1^{ère} partie : 4 chansons interprétées par les patients de la psychiatrie du CHAC - service de la MAS.

Pièce de théâtre : « Dans une salle d'attente d'un grand psychiatre se retrouvent des patients de TIC TOC qui vont vous régaler mêlant explications et instruction sur ses maladies peu conventionnelles » (40 minutes)

2^{ème} partie : **spectacle musical** avec les adhérents du GEM de Saint-Girons.

Goûter.

Réservé aux familles et amis. Réservations au 06 13 38 38 98 ou au 07 71 74 91 02. Au chapeau.

GEM La Popotte

De 18h à 21h

Au **Parc de la Préhistoire, Tarascon sur Ariège**

CINÉ DÉBAT EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE DANS LE PAYS DE TARASCON

Projection cinématographique du film « *Qu'est ce qu'on va faire de Jacques ?* » au Parc de la Préhistoire, **suivi d'un débat** co-animé par l'UNAFAM.

CLS du Pays de Tarascon

Mardi 15 octobre

Entre 14h à 15h

Sur réservation

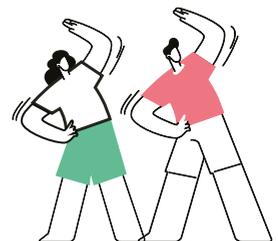
À la **salle de la médiathèque de Saint-Girons**

ATELIER CORPS EN CONSCIENCE, CORPS EN CONFIANCE

Par le biais de **jeux autour du corps**, issus notamment de la **danse improvisée** et de la **relaxation**, chacun est invité à se rencontrer dans son espace corporel et à prendre conscience de ses capacités.

Inscription par téléphone au 06 78 74 37 92

GEM La Popotte



Mercredi 16 octobre

À 17h30

À la salle Max Linder, Saint-Girons

CINÉ-DÉBAT PROJECTION « LES INTRANQUILLES »

Projection du film « Les Intranquilles » de Joachim Lafosse (2021) suivi d'un débat animé par l'équipe de l'antenne Couserans de la Maison des Ados. Présentation à 17h30, projection à 18h et débat à 20h.

Maison des Adolescents (CHAC)

Jedi 17 octobre

De 10h à 16h

À l'EAM de Cambié, Serres sur Arget

ACTIVITÉ SPORTIVE FAVORISER LE MOUVEMENT ET L'EFFORT POUR RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Jouons ensemble et passons un moment agréable autour d'activités ludiques, profitons du plaisir d'être en équipe pour développer **l'entraide et la coopération**.

ADAPEI (FAM Cambie)

De 14h à 17h

À la salle Max Linder, Saint-Girons

EXPOSITION PHOTO DÉCOUVERTE ET EXPÉRIMENTATION DE LA PEINTURE DE LUMIÈRE : LIGHT PAINTING

Venez découvrir, expérimenter et partager une **technique riche et valorisante de création basée sur le mouvement et la collaboration**. La 1^{ère} heure sera consacrée à des jeux corporels pour développer la conscience du corps. Un 2^{ème} temps permettra à chacun de s'essayer aux différents rôles de la création d'un tableau de lumières.

Inscription par téléphone au 06 09 03 34 22

GEM La Popotte

Sur réservation



Vendredi 18 octobre

De 8h à 13h

Au Marché de Foix

STAND UNAFAM D'INFORMATION ET DE COMMUNICATION

Information grand public afin d'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 en général et plus spécifiquement sur le thème 2024 « En mouvement pour notre santé mentale ».

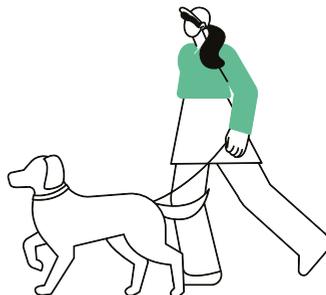
UNAFAM 09

De 9h30 à 12h30

Au terrain d'agility de l'association ThéraMalou à Bézac

MÉDIATION PAR L'ANIMAL ACTIVITÉS RELATIONNELLES ET MISE EN MOUVEMENT AVEC LE CHIEN MÉDIATEUR

Le Point Accueil Ecoute Jeunes propose durant les SISM des **séances individuelles d'agility dog** pour faire découvrir les bénéfices de l'activité physique partagée avec un animal et la notion de **plaisir** éprouvé.



Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

À 20h

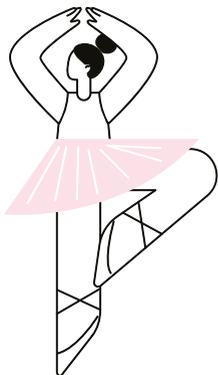
À la salle Max Linder de Saint-Girons

CONFÉRENCE PRESCRIPTIONS DE NATURE

Pourquoi prescrire du temps d'exposition à la nature ? Plébiscitées au Japon (shinrin-yoku), au Canada, en Nouvelle Zélande... ces pratiques ont démontré et objectivé leurs répercussions positives sur la santé. Le docteur Eva Kozub, cofondatrice de l'Alliance Santé Planétaire France, nous expliquera comment passer aux **soins verts**. Une **table ronde** suivra la **conférence** et sera l'occasion d'aborder l'**expérimentation menée avec le service de psychiatrie du CHAC et la cure thermale d'Aulus-les-Bains**. Nous découvrirons également les résultats du **projet BiBos 6.0** déployé depuis trois ans à Pampelune.

Parc naturel régional des Pyrénées Ariégeoises

Samedi 19 octobre



Entre 14h à 15h

Sur réservation

À la salle de la médiathèque de Saint-Girons

ATELIER CORPS EN CONSCIENCE, CORPS EN CONFIANCE

Par le biais de **jeux autour du corps**, issus notamment de la **danse improvisée** et de la **relaxation**, chacun est invité à se rencontrer dans son espace corporel et à prendre conscience de ses capacités.

Inscription par téléphone au 06 78 74 37 92

GEM La Popotte



Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au QR Code ci-contre ou à l'adresse :

www.promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2024

