

35^e
ÉDITION



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024



LE PROGRAMME DANS LE GERS

Découvrez le détail des événements **GRATUITS**
des Semaines d'Information sur la Santé Mentale
(SISM) 2024 dans le GERS

FILM / DÉBAT GEM LE CANAL

Le 19 septembre 2024 à 18h au Ciné 32 - Auch

Film sur Le GEM / Exposition photos / Apéritif.

Séance ouverte à tous.

Organisation : GEM Capacités

Renseignements : 05 62 64 07 94 / 06 47 34 83 38

FOCUS RADIO

Du 7 au 20 octobre 2024 à Gascogne FM

Plateau radio dédié à la diffusion des initiatives et à la promotion des actions du collectif.

Organisation : GASCOGNE FM et partenaires SISM

Renseignements : XXX

SÉANCE DE DANSE

Le 7 octobre 2024 à 15h à la Salle Saint Martin - Auch

Séance de danse animée par M^e Florence Boué.

Séance accessible aux personnes souffrant de troubles psychiques.

Organisation : Gem 32 et Société d'entraide et sportives des malades du CH du Gers

Réservations et inscriptions : 06 81 11 41 78

ANIMATION MALLE PÉDAGOGIQUE SUR LES ÉMOTIONS ET LA SANTÉ MENTALE

Le 7 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Saint Clar et de 14h à 16h30 à Gimont

Le 14 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Vic Fezensac et de 14h à 16h30 à Mirande

Présentation de 3 malles pédagogiques du réseau dont celle des émotions et la santé mentale.

Accessible aux adhérents du réseau grandir Handi'férence et du collectif SISM et aux professionnels de l'animation et du médico-social.

Organisation : Grandir Handi'Férence

Renseignements : grandir.handi.ference@gmail.com

ATELIER FLY-HEART : EXPRESSION PAR LE CORPS ET TEMPS DE PAROLE

Le 8 octobre 2024 de 10h à 12h à la Salle polyvalente du Garros

Concept d'entraînement de yoga aérien qui étire, renforce, et détend. Alliant plusieurs disciplines cette activité complète permet d'aborder le sport et la relaxation d'une tout autre manière et de vivre de nouvelles sensations.

Accessible aux primo-arrivants, réfugiés, demandeurs d'asile sur inscription qui peuvent participer avec les pratiquants réguliers de ce créneau d'activité physique et sportive.

Organisation : UFOLEP

Renseignements et inscriptions : Albert Khachatryan - 06 16 57 48 57

FOIRE HANDI SPORT

Le 9 octobre 2024 toute la journée à Mouzon - Auch

Stand d'information sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale.

Réservé aux scolaires le matin. Accessible tout public l'après midi.

Organisation : Comité départemental Handi Sport, comité départemental sport adapté, ASDV, comité départemental Olympique et Sportif et Maison des Ados

Renseignements : cd32@handisport.org

PROJET COURS DE SPORT

Le 10 octobre 2024 de 9h30 à 12h à la Salle de sport du Centre Hospitalier

Ouverture salle de sport /crossfit adapté / possibilité d'utiliser.

Accessible tout public majeur.

Organisation : CH du Gers équipe ESAM

Renseignements et inscriptions : 06 13 94 31 05

JOURNÉE SPORT ET HANDICAP

Le 10 octobre 2024 à 16h30 au Stade de rugby Jean TRILLO, Avenue des Mousquetaires à Condom

Sensibiliser au handicap grâce à la pratique sportive. Réservé aux écoles, collèges et structures spécialisées inscrites.

Organisation : Centre Intercommunal d'Action Sociale la Ténarèze

Renseignements et inscription : 05 62 28 73 53

RANDONNÉES

Le 10 octobre 2024, départ à 14h au parking du Conseil Départemental du Gers, 81 route de Pessan à Auch

Le 17 octobre 2024, départ 14h sur le parking de l'Hippodrome à Auch

Venez participez à ces 2 balades, avec 2 circuits dont un pour les poussettes, adapté à tous.

Organisation : Equipe ESAM CH du Gers.

Renseignements et inscription : Sandrine et Christophe 06 13 94 31 05

ATELIER FLY HEART

Le 11 octobre 2024 de 10h à 12h à la Salle polyvalente du Garros

C'est un concept d'entraînement de yoga aérien qui étire, renforce, et détend. Alliant plusieurs disciplines cette activité complète permet d'aborder le sport et la relaxation d'une tout autre manière et de vivre de nouvelles sensations.

Accessible aux femmes en priorité primo-arrivantes, réfugiées, demandeuses d'asiles sur inscription qui peuvent participer avec les pratiquants réguliers de ce créneau d'activité physique et sportive.

Organisation : UFOLEP

Renseignements et inscriptions : Margaux Quemion - 06 09 20 99 30

SÉANCES PARENTS/ENFANTS

Le 12 octobre 2024 de 9h30 à 11h30 à la Salle polyvalente du Garros - Auch

Séance d'activité physique parents et enfants pour une pratique intergénérationnelle.

Accessible aux familles, grand public pour les enfants de 3 à 6 ans.

Organisation : En partenariat avec UFOLEP32, UFOSPORT'S 32, UNICEF

Renseignements et inscription : Simon Duran - 06 37 87 76 88

SENSIBILISATION SANTÉ MENTALE PAR LA MÉDIATION ANIMALE

Le 12 octobre 2024 après-midi au Jardin Ortholan - Auch

Présentation de la cani-marche avec le Souffle nordique: départ et démo au jardin Ortholan.

Pas d'inscription. Accessible au grand public avec un focus personnes âgées.

Organisation : Equipe Psychogériatrie CH du Gers / Karine Despax

Renseignements : communication@ch-gers.fr / 05 62 60 65 84

L'INSTANT'ELLES

Le 13 ou le 20 octobre 2024 à Auch

Sport et handicap / ciné débat documentaire « Cassé debout ».

Accessible à un public féminin et en situation de handicap.

Organisation : CDHandisport

Renseignements : XXX

RANDONNÉE ET ACTIVITÉS MOTRICES

Le 17 octobre 2024 à MAS Villeneuve

Randonnée et Activités Motrices.

Réservé aux usagers du Centre Hospitalier du Gers.

Organisation : CDSA 32 - MAS Villeneuve - ASDV

JARDIN D'ENFANT : PROJET ÉCRAN ET PARENTALITÉ

Le 17 octobre 2024 à partir de 16h au jardin d'enfants GACG

Cette animation se fera autour d'un grand jeu de société sur la thématique « la famille autour du sport », avec des questions autour du sport et des écrans. Ce temps sera consacré aux familles fréquentant le jardin d'enfants et les classes de petite section de l'école Jean Rostand.

Organisation : GACG et chargée de prévention Addictions France

Renseignements : Mme Touron Anne-Marie, 05.62.05.95.02 Jardin.enfants@mpe.grand-auch.fr

RECHERCHE DU TRÉSOR

Le 18 octobre 2024 de 9h à 12h30 aux sentiers de villeneuve, 771 route de Pessan à Auch

Venez découvrir les bienfaits de la pratique sportive sur la santé mentale par le biais d'une recherche de trésor qu'il faudra remporter en équipe.

Enigmes, ateliers, collation, cadeaux à gagner,... le tout en parcourant les sentiers de Villeneuve dans un cadre bucolique. 1 circuit spécial adapté à tous (PMR et poussette). *Ouvert à tous, tenue de sport conseillée.*

Organisation : DD ARS, ASDV et Promotion Santé Occitanie.

Renseignements et pré-inscription : Sandrine IZARD : 05 62 61 55 47

JOURNÉE SANTÉ ET PRÉVENTION

Le 19 octobre 2024 de 9h à 16h à Salle polyvalente Vic - Fezensac

Randonnée co-animée par l'UFOLEP 32 au profit d'Octobre Rose en lien avec la Gym volontaire vicoise ainsi qu'un ateliers sur les freins à la pratique sportive. Présentation des missions et accompagnements de la Maison des Ados et le PAEJ.

Accessible à tous.

Organisation : Communauté des communes d'Artagnan en Fezensac et Ligue Locale de la lutte contre le cancer

Renseignements : ctg@dartagnanenfezensac.com



PODCAST UNICEF

Du 7 au 20 octobre 2024

Mise en ligne sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram), les podcasts créés par le conseil UNICEF des jeunes en 2023, ainsi que le lien permettant de consulter le guide d'intervention « Levons les tabous sur la santé mentale ». Pensé sous le format « talk-show », c'est-à-dire des échanges entre personnalités et jeunes, ces podcasts seront articulés autour de deux thématiques principales : La confiance en soi, avec l'intervention du talentueux Soprano, chanteur connu et reconnu. La gestion des émotions, avec la participation pétillante de la créatrice de contenu Paola Locatelli.

Public : jeunes de 10 à 18 ans.

Organisation : Unicef Gers

Renseignements : 05 62 05 97 15

SPORT SANTÉ CDSA

Tous les lundis pendant les SISM 2024 de 13h30 à 14h45 à la salle Saint Martin - Auch

Gym douce renforcement.

Accessible à tous.

Organisation : CDSport Adapté

Renseignements et inscriptions : 06 73 70 15 52

OSER BOUGER

Tous les mardis pendant les SISM 2024 de 9h30 à 11h30 au Mouzon - Auch

Séance de marche et de remise en forme adapté à toutes les conditions physiques.

Accessible à tous.

Organisation : CDOS, Conseil Départemental

Renseignements et inscriptions : 06 70 06 13 72

BASKET SANTÉ

Tous les mardis pendant les SISM 2024 de 9h à 10h à Condom

Tous les lundis pendant les SISM 2024 de 11h à 12h à Risle

Basket santé.

Accessible aux personnes fragilisées.

Organisation : CDBasket, CIAS Condom, CPTS de l'Adour

Renseignements et inscriptions : 06 73 70 15 52

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 :

<https://promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2024/>

