

34^e
ÉDITION

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

Le programme en Ariège

www.semaines-sante-mentale.fr



@Sism_Officiel



Découvrez le détail des événements
GRATUITS des Semaines d'Information sur
la Santé Mentale (SISM) 2023 en ARIÈGE

STAND D'INFORMATION **L'Habitat en tant qu'élément de bien être et d'équilibre pour les personnes avec un trouble du spectre de l'autisme**

Samedi 14 octobre de 8h à 12h

Marché de Pamiers

GRATUIT

Le stand proposera un temps de rencontre ainsi que des documents d'information afin de présenter l'habitat inclusif, la préparation à la vie en habitat inclusif et l'ouverture prochaine d'un espace inclusif.

Organisé par : SATED 09

Renseignements : Abel FERNANDES, 06 64 63 89 97, association.sated09@gmail.com

INSTALLATION SONORE **Recettes de chacun pour se sentir bien**

Du 16 au 22 octobre

Rendez-vous sur le Facebook de La Popotte

GRATUIT

Récolte des recettes pour aller bien par les adhérents du GEM dans la rue ou auprès de différents publics en amont des SISM, sous la forme d'interviews micro-trottoir.

SÉANCES DE RELAXATION

Qu'est-ce qui en moi et mon environnement proche me fait du bien ?

Samedis 14 et 21 octobre

Rendez-vous sur le Facebook de La Popotte

GRATUIT

Dans un lieu confortable, proposer un temps d'écoute de soi : réalisation d'un premier état des lieux pour chacun (corps - émotions - mental), relaxation immobile puis en mouvement.

CHANT ET SPECTACLE **Le GEM de Saint-Girons chante**

Vendredi 13 octobre de 14h30 à 17h

Ancienne école du Sacré Coeur

GRATUIT

Le handicap a le droit à la reconnaissance à tous les âges : mélange de chansons à texte faisant passer un message personnel suivant le vécu émotionnel de chacun.

Organisé par : GEM La Popotte

Renseignements : Sylviane LE MEN, 09 84 55 99 940 - 06 78 35 93 83, gemplapopotte@gmail.com

Facebook : www.facebook.fr/lapopotte.gem.5

CINÉ-DÉBAT **« À la folie » d'Audrey Estrugo**

Vendredi 13 octobre à 18h

Cinéma de Tarascon sur Ariège

GRATUIT

Projection d'un film sur le thème de la santé mentale. Échanges avec le public. Temps convivial.

ATELIER PARENTS-ENFANTS **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**

Samedi 14 octobre à 15h

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

GRATUIT

Atelier concernant la santé mentale et la parentalité : intervention d'une pédiatre, temps d'échanges, atelier corporel animé par une enseignante en activité physique adaptées ou une psychomotricienne.

Organisé par : Communauté de communes du Pays de Tarascon

Renseignements : Hélène MENARD, 07 85 36 20 14, h.menard@cc-paysdetarascon.fr



SPECTACLE **Vivant ! Un chemin à travers le deuil, de l'intime à l'universel**

Mardi 10 octobre à 20h Lycée Agricole de Pamiers

Vendredi 13 octobre à 20h MJC de Pamiers

GRATUIT

Ouvrir le dialogue et briser le silence sur le deuil et le suicide des jeunes. Spectacle seul-en-scène autobiographique suivi d'un « bord de scène » co-animé par le comédien et l'équipe pluridisciplinaire du Point Accueil Écoute jeunes 09 pour répondre aux questions du public.
Spectacle accessible aux lycéens et au grand public (MJC)

Organisé par : Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)

Renseignements : Anne URBANIAK, 07 83 85 03 50, anne.urbaniaak@paej09.org

MINI-REPORTAGE **Présentation de la SATP**

XXX XXX

GRATUIT

Court-métrage qui valorise les actions mises en œuvre pour promouvoir l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle et qui soutiennent les accompagnements dans le travail des ouvriers avec troubles psychiques. La réalisation est conçue entièrement par des personnes en situation de handicap travailleuses ESAT qui sont concernées par la Section d'Accompagnement à Temps Partiel (SATP) porté par les Foyers d'Hébergement de l'Adapei09.

Organisé par : ADAPEI

Renseignements : Anaïs DELEGLISE, 06 70 17 69 16, a.deleglise@adapei09.fr

STAND D'INFORMATION **Rencontrer le public dans son environnement proche, le marché**

GRATUIT

Vendredi 13 octobre de 8h à 13h Marché de Lavelanet

Samedi 14 octobre de 8h à 13h Devant la maison France Services - Tarascon sur Ariège

Lundi 16 octobre de 8h à 13h Marché de Mirepoix

Vendredi 20 octobre de 8h à 13h Marché de Saverdun

Informers le grand public sur l'organisation des SISM et œuvrer à la déstigmatisation des personnes souffrant d'une maladie psychique, informer leur entourage, permettre que s'engagent des réflexions et des échanges avec le public autour de la santé mentale et de son importance à tous les âges de la vie.

Organisé par : UNAFAM

Renseignements : Anne-Marie GLADIEUX, 06 87 04 70 25, 09@unafam.org

ÉMISSION RADIO **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**

Diffusée du 16 au 22 octobre Radio Oxygène

GRATUIT

Le PAEJ se propose de recueillir la parole des jeunes que l'équipe accompagne au sein de son dispositif ou rencontre lors d'actions collectives en enregistrant leurs témoignages sur leur perception de leur santé mentale, les facteurs qui la renforcent et ceux qui la fragilisent ainsi que les ressources (personnelles, dispositifs de soins, personnes relais...) qu'ils ont identifiées.

Organisé par : Point Accueil Ecoute Jeunes (PAEJ)

Renseignements : Sandrine FORD, 06 31 87 93 61, sandrine.ford@paej09.org



Semaines d'information
sur la santé mentale



STAND D'INFORMATION À tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit

XXXXXXXXXXXXXX

Centre Universitaire de l'Ariège (Foix)

GRATUIT

Espace d'échange bienveillant proposé aux étudiants afin de pouvoir les écouter dans une posture d'écoute active. Pour faciliter l'accès aux soins, un annuaire de professionnels oeuvrant pour la santé mentale des jeunes leur sera donné.

Organisé par : Association Addictions France

Renseignements : Camille JARRY, 06 07 46 07 59, camille.jarry@addictions-france.org

ATELIERS Les jeunes et la santé mentale, parlons-en !

Mercredi 11 octobre de 14h à 17h30

Pôle Jeunesse Collaboratif (Foix)

GRATUIT

L'équipe de la MDA s'associera aux animateurs chargés de l'accueil pour divers ateliers en accès libre : mur d'expression « ma santé mentale... », des débats mouvants et un atelier de porteur de paroles (techniques innovantes issues de l'éducation populaire), des ressources mises à disposition sur les espaces d'accueil (plaquettes Psycom...).

Organisé par : Maison des Adolescents (MDA)

Renseignements : Didier RICHAUD, 06 02 17 58 32, d.richaud@maisondesados09.fr

CINÉ-DÉBAT « Le juste et la raison » de Francis Fourcou

Lundi 16 octobre à 19h

L'Estive (Foix)

GRATUIT

Le film interroge l'humanité dans la pratique de la psychiatrie et explore l'univers de Noëlle et Claude Mailet, couple de psychiatres peu communs qui pratiquent la psychiatrie systémique, s'intéressent à l'interpsychique, au présent, au comment des comportements avec des processus thérapeutiques permettant de s'écouter, s'accepter, se comprendre.

Un débat à la fin de la séance sera organisé en compagnie du public présent et de Noëlle et Claude Mailet, psychiatres.

Organisé par : Espoir Ariège

Renseignements : Marie-Josée PALMADE, 06 07 44 28 43, mj.palmade@wanadoo.fr

Dépliant réalisé par l'Ireps Occitanie.

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

www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/les-sism-2023-en-occitanie/

