

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale

# Sism

Des événements  
gratuits près  
de chez vous



**EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE**

**2 - 20 OCTOBRE 2024**

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://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<sup>e</sup> 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](mailto: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 Zabaldou Naraé, la cinéaste et de professionnels de santé qui animeront les échanges.

> « Elle, la vie, l'avenir » 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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



