

Semaines d'information sur la santé mentale

Du 5 au 18 octobre 2026



4 rue République | BP 70205 | 31806 Saint-Gaudens Cedex | Tel. 05 61 89 21 42 | coeurcoteaux-comminges.fr

Du 5 au 18 octobre 2026

« Pour notre santé mentale, réparons le lien social »

La thématique des Semaines d'information sur la santé mentale (*SISM*) nous concerne tous.

Toute personne a une santé mentale, quel que soit son âge, son état de santé, ses conditions de vie et les contextes sociaux, sociétaux et environnementaux dans lesquels elle évolue.

L'objectif des SISM est d'ouvrir le débat sur le bien-être mental pour :

- 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 en santé mentale,
- Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité

Ce programme d'animations sur le territoire de la Communauté de communes Cœur & Coteaux du Comminges est proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé (*CLS*) avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Occitanie et de tous les partenaires mobilisés.

L'ensemble des événements proposé est ouvert au grand public et gratuit, sans inscription, sauf mention contraire et dans la limite des places disponibles.

Où se dérouleront les évènements



Aurignac

- Théâtre Saint-Michel, 7 rue Saint-Michel,
- Musée Forum de l'Aurignacien, avenue de Bénabarre
- MARPA Les Cazalères, impasse des Anciens Combattants
- Ciné donjon, Espace Saint-Michel, 7 rue Saint-Michel
- ADMR, 18 route de Boulogne



Saint-Gaudens

- Théâtre Jean Marmignon, Place Hyppolite Ducos
- Écopôle du Numérique (*Cyber base*) 1 Pl. du Maréchal Juin
- Cinéma Le Régent, 16 rue de l'Indépendance
- Musée Arts et Figures des Pyrénées Centrales, 35 Bd. Jean-Bepmale
- Centre social Azimut, 72 rue de la République
- Médiathèque intercommunale, 3 rue Saint-Jean
- Groupe d'Entraide Mutuelle Solifin, 11 boulevard du Comminges



Montrejeau

- Grande Halle, Place de Verdun
- Petite Halle
- Place Valentin Abeille
- Ludothèque intercommunale
- Cinéma les variétés



L'Isle-en-Dodon

- Médiathèque communale, rue Nastrade
- Communauté de communes, salle Fréchou, 28 av du Commandant Taillefer
- Salle des associations, avenue des Martiagues
- Ludothèque intercommunale, rue Nastrade
- Cinéma, boulevard des Martyrs de Meilhan
- Halle centre-ville



Boulogne-sur-Gesse

- Ciné Lumière, boulevard J. Mujica
- Ludothèque intercommunale, 4 avenue Bergougnan
- EHPAD Elvire Gay, 3 avenue de Saint-Gaudens

Aurignac



Au théâtre Saint-Michel

« La Banquise aux émotions » par la Compagnie Ici et pas ailleurs



Mardi 6 octobre | 15 h | Public scolaire

Un spectacle poétique où se mêlent marionnettes, ombres, musiques, chansons. Une épopée sur et sous la banquise du pôle Nord, au rythme de Radio Caribou.

La banquise reflet de l'être humain, avec sa fragilité, sa beauté, ses mystères, ses silences, sa force, ses fissures intérieures... et l'inquiétude de son avenir.

La banquise point de départ pour apprendre à reconnaître et nommer ses émotions... durée 40 min. Dès 3 ans - 6€ par enfant.



Contact : culturepatrimoine@aurignac.fr ou au 07 57 68 52 54

« Pas de peau » de la Compagnie ô possum



Mardi 13 octobre | 14 h. Public scolaires (*dès 8 ans - 6€ par enfant*) | Durée 50 min

Spectacle musical avec masques et marionnettes d'après le conte de Peau d'âne et inspiré des versions des frères Grimm, Charles Perrault et Jacques Demy.

Fidèle au conte dans le fond, mais dans une forme originale, décalée et actualisée. Les textes sont drôles et pétillants malgré les sujets de fond comme l'inceste ou notre rapport au monde animal. Ces sujets, sont traversés avec humour et légèreté, sans pour autant les éviter.



Contact : culturepatrimoine@aurignac.fr ou 07 57 68 52 54



Au Musée Forum de l'Aurignacien

Atelier créatif.



Mercredi 14 octobre | 10 h > 12 h. Réservé aux aidants (*15 places*) | 05 61 90 90 72

Le temps d'une matinée, le musée vous offre une vraie parenthèse : une pause pour souffler, se retrouver et se ressourcer loin du quotidien.

Vous serez accueillis dans un cadre chaleureux pour une expérience à la fois conviviale et dépaysante, au cœur de la Préhistoire.

La matinée vous emmènera d'abord en balade dans la nature environnante, avant de vous installer pour dessiner ce qui vous entoure — le paysage, le vivant, l'instant. Pour cela, vous utiliserez les mêmes outils et pigments naturels qu'employaient les femmes et les hommes préhistoriques : ocre, charbon de bois, silex taillé.

Un moment pour poser les mains, ouvrir les yeux et partager.

En cas de pluie nous proposerons aux participants de découvrir le musée et de réaliser la séance de dessin dans le musée.

Pendant le temps d'animation les aidés pourront être pris en charge à la MARPA les Cazalères.



Renseignements et inscription 05 61 98 77 62



À la MARPA Les Cazalères

Animation sportive adaptée et intergénérationnelle



Mercredi 7 octobre | 15 h

Pour les résidents de la MARPA et les enfants de l'ALSH (*Accueil de Loisirs Sans Hébergement*).

Proposée par le Dispositif Intercommunal Sport Santé (*DISS*)

Atelier interculturel : « voyager avec les sons et les chansons »



Jeudi 15 octobre | 14 h 30 > 17 h

Embarquez pour un voyage musical et sensoriel aux couleurs de l'automne ! Cet atelier interculturel propose aux résidents de la MARPA et du Comtal de se rassembler le temps d'une après-midi autour du plaisir de la musique, des sons et des mots.

L'objectif principal est de créer une chorale éphémère et d'évoluer ensemble dans une ambiance conviviale, bienveillante et sans pression de performance.

Clôturé par un goûter confectionné par les résidents du Comtal.

Organisé par la Médiathèque intercommunale, la Marpa, le Comtal et le Contrat Local de Santé Cœur et Coteaux du Comminges.



Au Ciné Donjon, Espace Saint-Michel

Ciné-rencontres



Samedi 17 octobre | 17 h

Projection du documentaire « Les esprits libres » de Bertrand Hagenmüller.

Au cœur d'un établissement spécialisé, le documentaire suit une expérience artistique hors du commun : des hommes et des femmes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés s'engagent dans un processus de création encadré par des artistes.

Loin du regard clinique habituel, la caméra se pose avec douceur sur l'étincelle qui demeure. On y découvre que si les mots se perdent et que les souvenirs s'embrument, la sensibilité, l'humour et l'émotion restent intacts. À travers la peinture, le théâtre ou la musique, ces « esprits libres » s'affranchissent des contraintes de la maladie pour reprendre place dans le monde.



À l'ADMR

Atelier « Art Créatif »



Mercredi 21 octobre | 14 h 30 > 17 h

Une après-midi de partage et de création artistique animée par Solange FOREST, psychopraticienne et art-thérapeute. Au choix des participants, il sera proposé la création de petites œuvres personnelles, en utilisant plusieurs matériaux tels que du papier, carton, bois, avec peinture, pastel, pliage, autour de lecture et poésie.

Clôturée par un temps convivial autour d'un goûter.



Sur inscription au 05 61 98 98 67

Saint-Gaudens

 Théâtre Jean Marmignon

Spectacle de cirque cinématographique

 Vendredi 9 octobre | 14 h | Public scolaire

Bleu électrique du Cirque Pardi! proposé par le théâtre Jean Marmignon et le CNAREP Pronomade(s) en Haute-Garonne. Ici dans Bleu Électrique, un air cinématographique plane. Les personnages sont là, à la lisière entre les poubelles et l'oubli. Sous une laideur apparente qui reflète un quotidien cru, Bleu Électrique transcende vers une beauté et une légèreté oniriques. Ici, l'humanité est dépeinte dans toute sa splendeur, sa cruauté et son absurdité. En s'attaquant aux sentiments humains fondamentaux, ce spectacle porte un regard cru et sans concession sur la réalité, tout en nous invitant parfois, dans un même élan, à rêver.

Les lycéens pourront assister à la répétition générale du spectacle, un moment de partage et d'émotions avec les artistes.

 Départ Place du Pilat

 Samedi 10 et dimanche 11 octobre 2026 | 17 h | Tout public (*à partir de 8 ans*)
Durée : 1 h 10

 L'écopôle du Numérique (*Cyber base*)

Exposition « Nourris ton corps, libère ton esprit »

 Du jeudi 9 au 18 octobre | 14 h

Proposée par la MJC de Saint-Gaudens, invitant les jeunes à décrocher des écrans. Rétrospective du numérique et ateliers « vraie vie ».

 Contact : 05 61 94 66 45

 Cinéma Le Régent, salle d'exposition

Exposition de photos et créations artistiques « les émotions ».

 Du 5 au 18 octobre | 10 h > 12 h

Au-travers de 14 clichés photographiques et de créations artistiques, vivez une expérience immersive où les usagers de l'hôpital de jour, du Centre d'Activités Thérapeutiques et de Temps de Groupe Gaston Phœbus partagent leur vision atypique des émotions qui les traversent.

Ciné-rencontres en partenariat avec l'association « les sans cou ».

 Jeudi 8 octobre | 20 h | Tarif réduit

Projection du documentaire « Les esprits libres » de Bertrand Hagenmüller avec un débat en présence du réalisateur.

Au cœur d'un établissement spécialisé, le documentaire suit une expérience artistique hors du commun : des hommes et des femmes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés s'engagent dans un processus de création encadré par des artistes. Loin du regard clinique habituel, la caméra se pose avec douceur sur l'étincelle qui demeure. On y découvre que si les mots se perdent et que les souvenirs s'embrument, la sensibilité, l'humour et l'émotion restent intacts. À travers la peinture, le théâtre ou la musique, ces « esprits libres » s'affranchissent des contraintes de la maladie pour reprendre place dans le monde.

 Musée Arts et Figures des Pyrénées Centrales

Visite-atelier : une histoire de la beauté de la Préhistoire à aujourd'hui

 Mercredi 14 octobre | 14 h > 17 h | adolescents inscrits au Centre Social Azimut

Rentrez au musée pour une visite-atelier inédite autour de l'exposition (*Extra*) ordinaires, nos collections ? À travers une observation attentive des objets et des œuvres d'art qui ont traversé les siècles, vous découvrirez la singularité d'une démarche artistique et humaine. Cette rencontre est une invitation à explorer. Comment l'évolution des objets et des corps dans la société n'a cessé de se renouveler ? De la Vénus de Lespugue à Kim Kardashian, comment affûter son esprit critique face aux canons de beauté imposés par chaque époque ?

Un rendez-vous ludique et interactif pour interroger notre regard sur l'art et sur nous-mêmes.

Atelier créatif : mosaïque collective.»

 Mercredi 14 octobre | 9h > 12h et 13 h 30 > 16 h 30

Une journée de partage et de création artistique intergénérationnelle. Animée et guidée par l'artiste mosaïste Alexandra Reuss. Réalisation d'une œuvre collective en mosaïque, co-créée tout au long de la journée par les patients de l'Hôpital de jour et les enfants du centre de loisirs Atouts Loisirs Comminges. L'œuvre finale sera exposée jusqu'à la fin de l'année.

Visite du Musée : voyage sensoriel & murmures d'autrefois.



Samedi 17 octobre | 10 h 30 > 12 h | sur inscription

Laissez-vous guider au cœur d'une visite sensorielle unique en son genre. Ici, pas de barrières : la parole remplace la vitrine pour briser la distance avec le passé et révéler toute la magie, l'histoire et l'âme des objets d'autrefois. Une véritable redécouverte du patrimoine par le récit qui invite les sens à se déployer.

La naturopathe et florithérapeute, Anne-Christine Van Wambeke, vous guidera dans cette aventure. Ensemble, vous explorez le pouvoir des sens à travers les Fleurs de Bach et leur beauté : un voyage sensoriel pour apaiser l'esprit et stimuler la mémoire des sens. Une parenthèse hors du temps, intime et chaleureuse, pour nourrir la curiosité historique et le bien-être intérieur. Pensez à apporter un tapis de sol, des coussins et tout élément utile à votre confort. Atelier accessible aux enfants à partir de 8 ans.



Inscription uniquement par téléphone au 05 61 89 05 42 ou accueil.musee@stgo.fr

Atelier photo & portrait : révèle ton regard !



Mardi 27 octobre | 9 h > 16 h 30 | 13 - 17 ans

Les jeunes de 13 à 17 ans sont invités à participer à une journée d'initiation et de création photographique exceptionnelle, animée par le photographe professionnel Gaël Bonnefon. Un travail guidé autour de l'image de soi, du regard sur le monde, de la société et des représentations sociales. Apprentissage de techniques professionnelles à travers la réalisation de portraits variés (*spontanés, posés, pris sur le vif, avec ou sans filtre*). À l'issue de cet atelier, le travail des jeunes artistes sera mis à l'honneur lors d'une exposition photo visible jusqu'à la fin décembre 2026.

 Inscription obligatoire au 05 61 89 05 42 accueil.musee@stgo.fr



Prévoir le pique-nique pour le repas de midi.



Centre social Azimut

Atelier bien-être : créer ses cartes anti-stress



Jeudi 8 octobre 9 h 30 > 12 h & Jeudi 15 octobre 14 h > 16 h 30

Animé par Flora Le Guillou, art-thérapeute.

Offrez-vous une parenthèse de douceur et de déconnexion. Cet atelier créatif et thérapeutique vous invite à concevoir vos propres «cartes anti-stress» : des outils visuels et personnalisés à emporter partout avec vous pour retrouver le calme au quotidien. Nul besoin d'être un artiste pour participer, l'art-thérapie est accessible à tous !

Sur inscription préalable (*places limitées*).



Au téléphone 05 61 94 52 30

Atelier photo – Perspectives : de la rue à l'image



Jeudi 8 (après-midi) & Jeudi 15 octobre (matin)

Envie de poser un nouveau regard sur votre environnement et d'approprier l'objectif de votre smartphone ou de votre appareil photo ? Participez à notre atelier en deux temps, conçu pour vous initier à l'art de la photographie de rue et de la retouche d'image. Animé par vos conseillères numériques, ce parcours créatif vous accompagnera de la prise de vue jusqu'au rendu final.

- Mardi 8 octobre : la déambulation urbaine. Découvrez les bases de la composition, jouez avec la lumière et apprenez à capturer l'instant présent lors d'une balade photo dans les rues.
- Mardi 15 octobre : le travail numérique.

Place à la création ! En salle, nous explorerons ensemble les outils numériques pour trier, retoucher et sublimer vos clichés afin de leur donner toute leur force. Ouvert à tous, débutants bienvenus ! Apportez votre smartphone ou votre appareil photo numérique.



Inscription au 05 61 94 52 30



Médiathèque Intercommunale

Bibliothèque vivante



Vendredi 16 octobre | 15 h > 17 h 30

Animée par des personnes concernées par des troubles psychiques, cet espace de dialogue permet de raconter leur parcours à un public désireux d'en savoir plus. C'est une occasion de briser les stéréotypes et de construire des ponts d'empathie. Proposé par le Groupe d'Entraide Mutuelle Solifin, l'AGAPEI SAVS-SAMSAH et l'UNAFAM.

Exposition & rencontre littéraire : «GEM le canal»



Du lundi 5 au samedi 17 octobre

Plongez dans l'univers visuel et réflexif de M. Galzin, membre actif du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Microsillons. À travers une double proposition artistique et littéraire, l'auteur et photographe nous invite à poser un regard neuf sur notre quotidien et sur les liens qui nous unissent.

Entre reflets, paysages et tranches de vie, cette exposition met en lumière le quotidien et la philosophie du GEM Microsillons, un espace d'entraide où la créativité devient un vecteur de reconstruction et d'expression.

La Rencontre-dédicace « La Société de communication & ses paradoxes... »

 Vendredi 9 octobre | 14 h

En résonance avec son travail visuel, M. Galzin présentera son ouvrage théorique et humaniste. À une époque où les outils de connexion n'ont jamais été aussi puissants, pourquoi nous sentons-nous parfois si isolés ? L'auteur propose une réflexion accessible et percutante sur les dérives et les beautés de nos interactions modernes.

Venez nombreux pour soutenir le travail des membres du GEM Microsillons et débattre dans la convivialité !

Ciné-débat projection du film « GEM le canal »

 Vendredi 9 octobre | 15 h > 16 h 30 | l'auditorium Boris Vian

Découvrez les coulisses et l'esprit unique du Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Microsillons à travers la projection du film documentaire « GEM le canal ».

Ce film offre un regard authentique, sensible et teinté d'espoir sur leur quotidien, leurs initiatives et la force du collectif. Loin des clichés, « GEM le canal » met en lumière la solidarité, le partage et le pouvoir d'agir ensemble pour briser l'isolement. La projection sera suivie d'un temps d'échange et de débat privilégié.

Venez poser vos questions, partager vos impressions et dialoguer directement avec les protagonistes du film ainsi qu'avec l'équipe du GEM Microsillons.

Un rendez-vous d'échange citoyen et humain, ouvert à toutes et à tous !

Journée d'information et d'ateliers professionnels « Prévention du suicide et prise en charge des vulnérabilités chez les jeunes et les familles ».

 Lundi 12 octobre | 8 h 30 > 17 h

Proposée par l'Association de prévention du suicide (APSOc), les professionnels de la santé, du secteur social et le Contrat Local de Santé. Une journée d'étude et d'ateliers pratiques dédiée à la prévention du suicide et à l'accompagnement des publics vulnérables.

Destiné aux professionnels de terrain (*soignants, travailleurs sociaux, enseignants, etc.*), cet événement réunit des experts pour aider à repérer les signaux d'alerte, partager des outils d'intervention et renforcer le réseau partenarial local. Des stands d'information et de la documentation seront accessibles tout au long de la journée pour approfondir les thématiques abordées.

8 h 30 : Accueil Introduction par Mme ROCQUES-DARROY (APSOc) et Mme Laffont (CLSM).

 9 h > 10 h & 10 h 30 > 11 h 30 | 4 ateliers seront proposés

Atelier « Harcèlement, cyberharcèlement et prévention du suicide »

Mme Rouchon, Présidente de l'association intervenante
« Au cœur de notre sensibilité », Mme Bigou du corps enseignant et Mme Rocques-Darroy.

Atelier

« Soutien, accompagnement des familles et prévention du suicide des jeunes ».

Intervenants : Mme Cheneau, responsable d'antenne Toulouse et sa région, pour l'association PHARE Enfants-Parents, animatrice de groupe de paroles et présence d'une psychologue

 11 h 30 > 12 h 30 : restitution illustrée en grand groupe et débat collectif par
Mme Rocques-darroy, les animateurs d'ateliers et Mr Revenu (*illustrateur graphique*).

 13 h 30 à 14 h 30 et de 14 h 30 -15 h 30 : 4 ateliers seront proposés

Atelier « Addictions et prévention du suicide chez les jeunes »

Intervenants : Point Accueil Ecoute Jeunes (*ARPADE*), Mme Rocques-Darroy

Atelier

« Troubles des conduites alimentaires et prévention du suicide chez les jeunes »

Intervenants : Mme Bois, Présidente de l'association « Anorexie-Boulimie Occitanie » et présence de professionnels de santé et Mme Rocques-Darroy

 16 h > 17 h : synthèse de la journée et conférence de clôture par les intervenants.

 Inscription sante@la5c.fr ou au 07 77 69 03 37

 Au Groupe d'Entraide Mutuelle Solifin

Concert-chorale « Voix sans masque »

 Mercredi 14 octobre | 14 h

Pendant des mois, dans l'intimité du Groupe d'Entraide Mutuelle (*GEM*) Solifin, des hommes et des femmes se sont réunis autour d'une passion commune : le chant. Ensemble, ils ont appris à apprivoiser leurs doutes, à accorder leurs voix et à transformer leurs fragilités en une véritable force collective.

À travers ce concert intimiste baptisé « Voix sans masque », ces chanteurs du cœur ont choisi de se dévoiler en toute authenticité devant le public qui compte le plus pour eux : leurs familles. Un moment suspendu où la musique prend le relais des mots pour dire l'espoir, le chemin parcouru et la fierté d'être ensemble.

Sur réservation au 06 49 73 56 17

À la découverte du GEM Solifin, journées portes ouvertes

 Lundi 5 & 12 | Mardi 6 & 13 octobre | 14 h > 17 h

Parce que la santé mentale concerne chacun d'entre nous et que le lien social est le plus beau des remèdes, le Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM) Solifin vous ouvre grand ses portes !

Que vous soyez directement concerné, proche d'une personne touchée par des troubles psychiques, ou simplement curieux de découvrir notre fonctionnement, ces journées sont conçues comme une véritable parenthèse d'échange, de bienveillance et de convivialité. Et pour aller à votre rencontre au cœur de la ville, nous serons également présents sur le marché de Saint-Gaudens ! L'occasion idéale pour échanger quelques mots et faire connaissance en toute simplicité.

 Réservation au 05 61 95 09 48

Montréjeau

Journée interculturelle, intergénérationnelle et santé mentale

 Sous la grande Halle

Découverte sportive et intergénérationnelle

 Mercredi 7 octobre | 10 h > 12 h

Parcours moteurs pour les enfants et activités avec résidents des EHPAD « Le Mont Royal », et « L'Hermitage »

Organisé par les services parentalité et enfance de la Communauté de communes Cœur et Coteaux du Comminges et animé par le Dispositif Intercommunal Sport Santé (DISS)

 Réservations par tél. 05 61 94 52 30.

Initiation et démonstrations de rugby

 Mercredi 7 octobre | 14 h > 16 h

Organisé par l'école de rugby de Montréjeau/Gourdan-Polignan pour les enfants et les familles.

 Sous la petite Halle

Ateliers jeux de rôles, mimes et atelier «des sons et des mots »

 Mercredi 7 octobre | 14 h > 18 h

Organisée par les services parentalité et enfance de la Communauté communes Cœur et Coteaux du Comminges et des bénévoles d'Epicentre.

 À l'office du tourisme, 6 rue du Barry.

Exposition de photographies et jeu de pistes

 Mercredi 7 octobre | 14 h > 18 h

 Place Valentin Abeille

Chasse aux trésors

 Samedi 10 octobre | 14 h > 17 h | Pour tout public

Énigmes à résoudre, indices bien cachés et mystères à percer... Seul, en famille ou entre amis, enfiler votre panoplie de détective et partez à l'aventure ! Observation, logique et esprit d'équipe seront vos meilleurs atouts pour déjouer les pièges du parcours et toucher du doigt le précieux trésor.
Organisée par Epicentre.

 Hall de la ludothèque

Atelier d'écriture proposé par l'association Épicentre

 Samedi 10 octobre | 14 h > 17 h | Pour tout public

Venez redécouvrir l'art ancestral de la goguette : l'art de réécrire les paroles d'un air célèbre pour en faire une chanson drôle, engagée ou poétique !

Ateliers jeux de société et grands jeux en bois

 Samedi 10 octobre | 14 h > 17 h

La ludothèque intercommunale vous invite à partager un moment hors du temps, placé sous le signe de la convivialité et de la découverte. Venez tester une sélection de jeux de société variés et vous mesurer à vos proches sur nos grands jeux en bois traditionnels.
Tactique, réflexes et fous rires garantis !

 Cinéma les Variétés

Ciné-rencontres

 Dimanche 11 octobre | 18 h

Projection du documentaire « Les esprits libres », de Bertrand Hagenmüller, suivi d'un débat avec le public. Au cœur d'un établissement spécialisé, le documentaire suit une expérience artistique hors du commun : des hommes et des femmes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés s'engagent dans un processus de création encadré par des artistes. Loin du regard clinique habituel, la caméra se pose avec douceur sur l'étincelle qui demeure. On y découvre que si les mots se perdent et que les souvenirs s'embrument, la sensibilité, l'humour et l'émotion restent intacts. À travers la peinture, le théâtre ou la musique, ces « esprits libres » s'affranchissent des contraintes de la maladie pour reprendre place dans le monde.

L'Isle-en-Dodon

 Médiathèque communale, rue Nastrade

Présentation d'ouvrages sur la santé mentale

 Du lundi 5 au dimanche 18 octobre

Tout le mois d'octobre : sélection de documents adulte et jeunesse (*documentaires, album, BD...*) sur le thème de la santé mentale à découvrir sur place et/ou à emprunter.

 Communauté de communes, salle Fréchou

Webconférence pour les aidants « Et si accompagner était une chance ? » Une autre philosophie de l'aidance.

 Mardi 6 octobre | 14 h 30 à 15 h 30

Participez en direct aux conférences en ligne et posez vos questions à nos experts. Animé par Mathieu Briest, philosophe. Les aidés seront accueillis par des professionnels de santé durant le temps de la conférence.

 Inscription au 05 62 00 37 51

 Salle des associations

Atelier art créatif proposé par l'ADMR

 Mercredi 7 octobre | 14 h 30 > 17 h | réserve aux personnes de plus de 60 ans

Une après-midi de partage et de création artistique animée par Solange Forest, psychopraticienne et art-thérapeute. Au choix des participants, il sera proposé la création de petites œuvres personnelles, en utilisant plusieurs matériaux tels que du papier, carton, bois, avec peinture, pastel, pliage, autour de lecture et poésie. La fin d'après-midi sera clôturée par un temps convivial autour d'un goûter.

 Sur inscription au 05 61 88 17 00

 Ludothèque Intercommunale

Semaine dédiée à la santé mentale, au lien intergénérationnel et au jeu Access.

 Mercredi 7 octobre | 15 h > 17 h.

La ludothèque proposera un atelier parents, grands-parents et enfants.

Au programme : dessins, textes et collages.

 Sur inscription au 05 61 88 72 04

Journée intergénérationnelle autour de l'art et de la santé mentale



Sous la Halle



Mercredi 14 octobre | 14 h > 17 h

Atelier jeux

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de jouer ensemble grâce à une sélection originale de grands classiques, tactiles, spectaculaires et accessibles à tous. Petits, grands, seniors ou personnes en situation de handicap pourront participer. En famille, entre amis ou en solo, laissez le jeu créer du lien, stimuler la mémoire, rompre avec le quotidien et renforcer le bien-être mental de chacun.

Lecture et atelier créatif

Atelier créatif autour du papier.
Organisé par la Médiathèque communale.

Animation sportive intergénérationnelle

Pour les résidents de l'EHPAD et les enfants de l'ALSH.
Organisée par le Dispositif Sport Santé intercommunal.

Stand information jeunesse et stand MJC de l'Isle en Dodon

Venez rencontrer la coordinatrice jeunesse du territoire Cœur et Coteaux du Comminges qui vous présentera les principales ressources et aides pour les jeunes : l'information, l'autonomie, l'emploi, l'accompagnement... L'équipe de la MJC présentera une animation autour des bienfaits d'une activité culturelle sur la santé mentale auprès des jeunes.



Cinéma, Boulevard des Martyrs de Meilhan

Ciné-débat

Projection du documentaire « Les esprits libres » de Bertrand Hagenmüller



Jeudi 15 octobre | 15 h > 16 h 30

Suivi d'un débat avec un médecin et une aidante.

Au cœur d'un établissement spécialisé, le documentaire suit une expérience artistique hors du commun : des hommes et des femmes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés s'engagent dans un processus de création encadré par des artistes. Loin du regard clinique habituel, la caméra se pose avec douceur sur l'étincelle qui demeure. On y découvre que si les mots se perdent et que les souvenirs s'embrument, la sensibilité, l'humour et l'émotion restent intacts. À travers la peinture, le théâtre ou la musique, ces « esprits libres » s'affranchissent des contraintes de la maladie pour reprendre place dans le monde.

 Sous la Halle

Festival littérature jeunesse

 Samedi 17 octobre

Porté par l'association Férue (*Festival Rural et Engagé de Littérature Jeunesse*), cet évènement incontournable met à l'honneur le plaisir de lire et la créativité sous toutes ses formes. Pensé pour les enfants, les adolescents et les familles, le festival investit la Halle le temps d'une journée riche en découvertes et en partages. Favoriser l'accès à la culture en milieu rural, encourager l'imaginaire des plus jeunes et tisser du lien social autour du livre et de la création artistique.

La Médiathèque communale propose des ateliers et ouvre ses portes pour des lectures et des moments d'échange.

La ludothèque intercommunale intègre le livre au cœur du jeu à travers des animations ludiques et interactives.

La MJC-EVC contribue à la convivialité du site en proposant des espaces d'accueil et de détente.

 Communauté de communes Cœur et Coteaux du Comminges

Journées France services

 Du lundi 5 au samedi 17 octobre

Venez rencontrer les conseillers France services de l'Isle-en-Dodon et Boulogne-sur-Gesse et découvrir leurs missions d'aide aux démarches administratives du quotidien.

Présence sur le marché de l'Isle-en-Dodon (*samedi matin*) et Boulogne sur Gesse (*mercredi matin*).

 Vendredi 9 octobre

Journée permanences CARSAT à la France Services de Boulogne-sur-Gesse.

Atelier CPAM : compte Ameli et Mon espace Santé.

Permanences à la mairie de Puymaurin, Saint-Laurent, Péguilhan et Blajan.

 Pour tout renseignement, contacter le 05 62 00 37 51 (*l'Isle-en-Dodon*) ou le 05 61 94 74 40 (*Boulogne-sur-Gesse*).

Boulogne-sur-Gesse

 Ciné Lumière

Ciné-rencontres

Projection du documentaire « Les esprits libres » de Bertrand Hagenmüller

 Lundi 5 octobre | 18 h

Au cœur d'un établissement spécialisé, le documentaire suit une expérience artistique hors du commun : des hommes et des femmes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou des troubles apparentés s'engagent dans un processus de création encadré par des artistes. Loin du regard clinique habituel, la caméra se pose avec douceur sur l'étincelle qui demeure. On y découvre que si les mots se perdent et que les souvenirs s'embrument, la sensibilité, l'humour et l'émotion restent intacts. À travers la peinture, le théâtre ou la musique, ces « esprits libres » s'affranchissent des contraintes de la maladie pour reprendre place dans le monde.

 Ludothèque intercommunale

Atelier «La peinture intuitive »

 Jeudi 15 octobre | 9 h > 12 h

Venez partager un moment créatif avec votre enfant : la peinture intuitive. La créativité c'est bon pour les enfants, mais pas que... Cela vous permettra de renforcer votre relation, de passer un moment de qualité avec vos enfants sans se poser de questions, l'idée c'est de lâcher prise.

 Sur inscription au 05 61 90 61 77

Projet interculturel et musical

 Jeudi 8 octobre | 17 h 30 à 18 h 30 | Séquence jeunesse & familles.

Dans le cadre d'un partenariat interculturel entre le collège Charles SURAN, la ludothèque et l'ADAC (*Association pour le Développement des Arts en Comminges*), cet événement propose une immersion musicale chaleureuse destinée aux collégiens, aux familles et aux habitants de la commune.

L'objectif : créer du lien social et favoriser l'ouverture culturelle à travers la découverte instrumentale et le plaisir de la musique.

Autour de l'histoire de la famille éléphant, qui rentre dans le thème « le livre de la jungle », présentation des flûtes à bec de différentes tailles et tessitures après des enfants de l'ALAE, des familles et des élèves internes du collège pour un moment de découverte et d'émerveillement partagé des instruments.

Un professeur de musique réalisera une présentation et un démontage de l'accordéon puis un petit concert.



A l'EHPAD Elvire Gay, 3 avenue de Saint-Gaudens

Animation sportive adaptée et intergénérationnelle



Jeudi 15 octobre | 10 h > 12 h

Organisée par le Dispositif Sport Santé Intercommunal pour les résidents, les bénéficiaires du SAAD (*service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile de Boulogne-sur-Gesse*) et les enfants de l'ALSH

Journées France services



Lundi 5 au samedi 17 octobre

Venez rencontrer les conseillers France services de l'Isle-en-Dodon et Boulogne-sur-Gesse et découvrir leurs missions d'aide aux démarches administratives du quotidien.

Présence sur les marchés de l'Isle-en-Dodon (*samedi*) et Boulogne-sur-Gesse (*mercredi*). Permanences à la mairie de Puymaurin, Saint-Laurent, Péguilhan et Blajan.



Vendredi 9 octobre

Journée permanences CARSAT à la France Services de Boulogne-sur-Gesse.

Atelier CPAM : compte Ameli et Mon Espace Santé.

Permanences à la mairie de Puymaurin, Saint-laurent, Péguilhan et Blajan.



Pour tout renseignement, contacter le 05 62 00 37 51 (*L'Isle-en-Dodon*) ou le 05 61 94 74 40 (*Boulogne-sur-Gesse*).

Pour tout renseignement

✉ sante@la5c.fr

☎ 05 82 59 00 04 | 05 61 89 21 42



Parlons
santé
mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE

