

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

34^e
ÉDITION

TOUT PUBLIC
ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE

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

Du 10 au 21 octobre 2023

PROGRAMME



CCASS - Centre communal d'action sociale et de la santé
18 place du Languedoc, Colomiers - Tél. 05 61 15 22 26



www.ville-colomiers.fr

COLOMIERS



ATELIER E.SANTÉ

Mardi 10 octobre | 10h-12h

CCASS, Guichet Atout seniors

18 place du Languedoc

Sensibilisation à l'e.santé

Inscription : Guichet Atout seniors, 05 61 15 22 26



PORTES OUVERTES

Mardi 10 octobre | 14h-17h

CMP-CATTP adultes

45, rue du Prat

L'équipe pluridisciplinaire du Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel (CATTP) de Colomiers vous accueille pour découvrir la structure, vous renseigne et vous oriente.



EXPOSITION

Du 10 au 21 octobre

Pavillon blanc Henri-Molina

Place Alex-Raymond

Ceuvres réalisées par les patients du Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel (CATTP) de Colomiers, les patients séniors suivis en psychiatrie à la clinique des Cèdres à Cornebarrieu, les bénéficiaires de l'YMCA Colomiers.



ATELIER DE PRÉVENTION

Mardis 10, 17, 24, 31 octobre | 14h-16h

CCASS, Guichet Atout seniors

"Bien dans sa tête pour bien vieillir"

Inscription : Guichet Atout Seniors, 05 61 15 22 26



SPORT POUR TOUTES ET TOUS

Découvrir une activité physique et sportive qui fait du bien au corps et à l'esprit.

Gymnase Bertrand-Andrieux

13 Rue des Sports

Mercredi 11 octobre | 14h-16h

Réservé aux 8-10 ans du Centre de loisirs du Cabiro, des maisons citoyennes, de la MDS, du CMP et du SESSAD

Mercredi 18 octobre | 14h-16h

Inscription : Guichet Atout Seniors et maisons citoyennes



CINÉ-DÉBAT

Jedi 12 octobre | 14h30-17h

Pavillon blanc Henri-Molina

Projection du film "Nos folies ordinaires"

Adèle Flaux et Jérémie Frey ont suivi dans leur quotidien quatre personnes souffrant de troubles psychiques.

Débat animé par les professionnels de santé du centre médico-psychologique (CMP) enfants et adolescents de Colomiers et de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) de Toulouse Ouest.



ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Découverte de la sophrologie avec l'association Hypersens.

Mercredi 11 octobre | 10h30-11h30 | Chasser la fatigue

Maison citoyenne de la Naspe

27 allée de la Champagne

Inscription obligatoire : Maison citoyenne de la Naspe, 05 61 15 31 83

Jedi 12 octobre | 9h30-10h30 | Chasser la fatigue

Jedi 12 octobre | 11h-12h | Relâcher la pression

Jedi 19 octobre | 9h30-10h30 | Installer le calme

Jedi 19 octobre | 11h-12h | Activer la confiance en soi

Salle associative n°5

Place du Cantal

Inscription : association Hypersens, contact@asso-hypersens.com

Mercredi 18 octobre | 10h30-11h30 | Evacuer le stress

Maison des Solidarités

4 allée du Plantaurel, 4 allée de la Piscine

Inscription obligatoire : Maison des solidarités, 05 61 16 82 00



MATINÉE DÉCOUVERTE

Mardi 17 octobre | 9h-12h

Maison des Solidarités

4 allée du Plantaurel, 4 allée de la Piscine

Témoignages de personnes accompagnées par le Service d'Accompagnement à la Vie Sociale Saint-Exupéry et des travailleurs de l'YMCA. Présentation des services et missions, échanges.



FRESQUE DANSÉE

Mercredi 18 octobre | 14h-15h

Maison citoyenne de la Naspe

Que signifie pour moi être en bonne santé ?

En partenariat avec l'association Hypersens

Inscription : Maison citoyenne Naspe, 05 61 15 31 83



ATELIER SCULPTURE ENFANTS

Mercredi 18 octobre | 14h-17h

Maison citoyenne du Seycheron

11 allée des Monts d'Olmes

Que signifie pour moi la santé mentale ?

Inscription : Maison citoyenne Seycheron, 05 61 15 31 85



LECTURE DE CONTES

Mercredi 18 octobre | 16h30

Pavillon blanc Henri-Molina

Comptines et histoires lues par les bibliothécaires.

Enfants accompagnés à partir de 1 mois.

En partenariat avec l'association Aactive qui vous sensibilisera à la Communication Améliorée et Alternative (CAA)



JOURNÉE DES AIDANTS

Jedi 19 octobre | 13h30-17h

Clinique des Pyrénées

10 chemin de Cournaudis

Ateliers autour des aidants

Réservé aux adultes, familles et professionnels



TABLES RONDES

Vendredi 20 octobre | 9h30-11h30

ESAT, 13 avenue Edouard-Serres, Colomiers

"Qu'est-ce que la santé mentale", "La place de la santé mentale", "A tous les âges de la vie, ma santé mentale est un droit", "Les dispositifs existants"

Réservées aux professionnels sur inscription : sism@ymca-occitanie.com