

35<sup>e</sup>  
ÉDITION



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

Sous le haut patronage du Ministère des Sports  
et Jeux Olympiques et Paralympiques

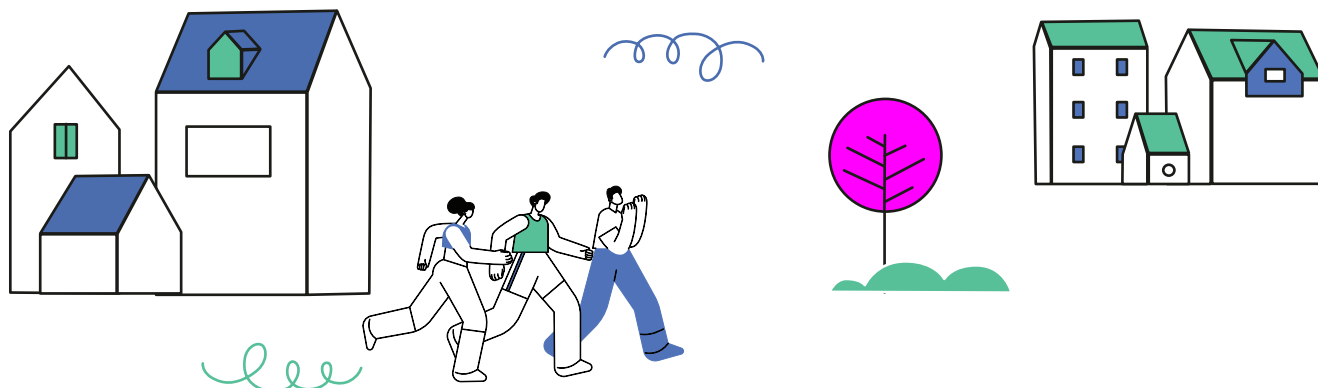


[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)



# LE PROGRAMME DANS LE LOT

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



## SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Le 4 octobre 2024 de 12h à 16h à l'espace Jeunes Grand-Figeac, 1 ter Av. Philibert Delprat, 46100 FIGEAC

Demi-journée de sensibilisation des jeunes par l'équipe ETAP de Gourdon et la MDA & des jeunes du Lot auprès des jeunes de l'Esapce Jeunes Grand-Figeac.

Événement **GRATUIT**, accessible aux jeunes de 11 à 25 ans.

Organisation : CLS Grand Figeac

Renseignements : Laura LASCOUT - sante@grand-figeac.fr / 06 02 11 04 38 | Florence BLADOU : 06 13 08 99 42 /

## VALORISATION OUVRAGES EN LIEN AVEC LES SISM 2024

Du 7 au 20 octobre 2024 durant les horaires d'ouverture, dans les médiathèques du Grand-Figeac : Figeac, Assier, Bagnac sur Célé, Cajarc, Lacapelle-Marival, Capdenac-Gare (Aveyron)

Valorisation et mise en avant d'ouvrages en lien avec les SISM 2024 durant les 15 jours et dans toutes les médiathèques du Grand-Figeac.

Événement **GRATUIT et tout public**.

Organisation : CLS Grand Figeac

Renseignements : Laura LASCOUT - sante@grand-figeac.fr / 06 02 11 04 38

## COPIL SPORT SANTÉ

Le 8 octobre 2024 de 14h à 17h à la Salle 306, Maison des Associations Place Bessières - 46000 CAHORS

Le huitième comité de pilotage annuel se déroulera dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui ont lieu du 7 au 22 octobre 2024. Le thème de ce comité de pilotage concernera plus particulièrement « l'activité physique et la santé mentale ».

Événement **GRATUIT**, accessible aux membres du **COPIL Sport Santé 46**.

Organisation : SDJES

Renseignements : Éric DECHARME - 07 87 71 50 45 / Eric.Decharme@ac-toulouse.fr

## LE FESTIVAL D'ART CONTEMPORAIN « RÉSURGENCE » - « SPORTIVE ATTITUDE » - « MOUVEMENT LIBRE »

Le 8 et 10 octobre de 19h à 21h et le 13 octobre 2024 de 10h à 12h à la Salle St Martin, Place Saint-Martin - 46200 SOUILLAC

Visite animée par une danseuse, Stéphanie MORIER, de l'exposition d'art contemporain. Thèmes travaillés : Conscience du corps, mise en mouvement simple, ouverture aux autres et ouverture sur les œuvres, retrouver un équilibre intérieur pour pouvoir se connecter à l'extérieur.

Événement **grand public, GRATUIT sur inscription, accessible PMR. Venir avec une tenue confortable et une bouteille d'eau.**

Organisation : CLS CAUVALDOR | Fabienne KRUPKA

Renseignements : Stéphanie MORIER - 06 76 36 93 00

## PORTES OUVERTES GEM BLEU ORANGÉ

Le 9 octobre 2024 de 9h à 17h au GEM Bleu Orangé, 309, av des FTP et du 8<sup>ème</sup> RI - 46000 CAHORS

Découverte du fonctionnement d'un GEM et participation à des activités ludiques avec les gémis pour changer le regard sur les personnes atteintes de troubles psychiques. Ateliers sport adapté avec le CDSA : Jeux de fléchettes ludique sur les idées reçues en santé mentale, tir à l'arc, croquet, molyk, parcours avec équipes mixtes entre personnes atteintes de difficultés et des personnes non atteintes de troubles psychiques.

Événement **GRATUIT et tout public**.

Organisation : GEM Bleu Orangé, Comité Départemental du Sport Adapté.

Renseignements : Maxime DUTOIT - 05 65 21 60 90 / 06 30 73 02 92 / gem-cahors@orange.fr | Édouard BERNARDELLI - 06 50 67 96 41 / edouard.bernardelli@sportadapte.fr

## SOIRÉE CINÉ SISM 2024

Le 10 octobre 2024 à 18h15 et à 21h au Cinéma «L'Astrolabe», 2 Bd Pasteur - 46100 FIGEAC

Projections de 2 films, à 18h15 : Les Docteurs de Nietzsche, suivi d'un débat animé par M. SCICLUNA de l'ICM à 19h40 ; à 21h : Golo et Richie.

Entrée : **4 € par film (billet d'accès à la salle de cinéma), accessible tout public.**

Organisation : CLS Grand Figeac.

Renseignements : Laura LASCOUT - sante@grand-figeac.fr / 06 02 11 04 38

## PSYNÉCLUB : SPORT, SANTÉ MENTALE ET CINÉMA

Au Cinéma Le Grand Palais, Place Bessières, Rue Pierre Mendès France - 46000 CAHORS

Le 10 octobre 2024 à partir de 17h30

Live Radio sur le site du cinéma puis projection du film d'ouverture et débat.

Le 11 octobre 2024 de 10h à 12h

Projection : film ou documentaire dédiés aux scolaires sur les effets positifs du sport sur la santé mentale. (Inclusion par le sport, valeurs du sport, l'esprit d'équipe et la socialisation).

Le 11 octobre 2024 à partir de 17h30

Live Radio sur le site du cinéma puis projection du film et débat.

Le 12 octobre 2024 au matin - renseignements auprès des contacts ci-dessous

Conférence : Prise de parole des invités experts sur les 3 thématiques puis table ronde et échanges avec le public.

Le 12 octobre 2024 à partir de 17h30

Discours de clôture puis projection du film et débat.

Conférence **GRATUITE** et 6€ par film.

Organisation : Association APRES.

Renseignements : Cédric PIOLOT - piolot.cedric@gmail.com et Didier CROUZAT - didier.crouzat0341@orange.fr

## FESTIVAL ZE MOULINETTE

Le 12 octobre 2024 à l'espace Maurice Faure, 32 rue de la République - 46220 PRAYSSAC

Spectacles pour les plus jeunes et les familles - Compagnies « It's ty Time » - « Bachi Bouzouk » et un village des enfants sous la halle (face à la salle).

Entrée payante : Tarif seul Tro Héol 12 € | Balograph' 10 € | Pass soirée 18 € | Tarif de groupe à partir de 10 personnes 16 €.

Organisation : Compagnie Bachibouzouk Production et Communauté de Communes Vallée du Lot et du Vignoble | Magalie GAUTHIER

Renseignements : 06 37 08 34 61 / bachibouzouk.compagnie@gmail.com

## FOOT OU ART

Le 12 octobre 2024 de 14h30 à 16h30 au Hameau Abandonné de Barrières, Route des Lécusses - 46500 MIERS

Venez jouer, créer autour d'une performance aussi bien sportive qu'artistique : durant ce match de foot singulier, les règles de jeu s'inspireront de mouvements artistiques. Présence d'un stand de l'équipe ETAP (vélo smoothie).

Événement **GRATUIT** sur réservation.

Organisation : CLS CAUVALDOR | Fabienne KRUPKA

Renseignements et inscriptions : Valéry JAMIN - 06 76 36 93 00 / valery.jamin@wanadoo.fr

## FORMATION CPAM 46 : PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Les 14 et 15 octobre 2024 à la CPAM du Lot, 238 Rue Hautesserre- 46000 CAHORS

Durant 2 jours les futurs secouristes vont acquérir les connaissances de base concernant les problématiques de santé mentale. La formation sera animée par un formateur agréé PSSM France.

Cette formation est **GRATUITE** et s'adresse à des adultes bénévoles ou professionnels intervenant auprès de jeunes de 11 à 21 ans inclus (hors professionnels de l'éducation nationale, des universités et des professionnels de santé).

Organisation : CPAM 46.

Renseignements et inscriptions avant le 16 septembre : promotionsante.cpam-lot@assurance-maladie.fr - Aline SACCILOTTO

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SISM « BOUGEONS POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

Le 16 octobre 2024 de 10h à 12h au Centre Social, 8 place Vival 46100 à Figeac

Escape Nutri Game (jeu escape game sur la nutrition). Atelier préparation repas avec une nutritionniste sur le temps du midi.

A destination de l'IME de Nayrac.

Le 16 octobre 2024 de 14h à 17h au gymnase du COSEC - 46100 FIGEAC

Après-midi sous format d'ateliers découverte des activités physiques et sportives proposées de 30 à 45 min pour permettre aux participants de pouvoir tester toutes les activités : Kinball, yoga sur chaise et randonnée pédestre douce (club) avec un départ fixe à 14h30 pour 1h max de randonnée. Présence d'un stand avec vélo smoothie.

Gratuit, tout public - Gratuit, pour les publics ESMS psy et les GEM sur inscription (accessible PMR).

Organisation : CLS Grand Figeac.

Renseignements : Laura LASCOUT - sante@grand-figeac.fr / 06 02 11 04 38

## PORTES OUVERTES GEM BLEU ORANGÉ

Le 16 octobre 2024 de 10h à 17h au GEM Bleu Orangé 309, av des FTP et du 8<sup>ème</sup> RI - 46000 CAHORS

Atelier de confection de jeux.

Événement **GRATUIT** et tout public.

Organisation : GEM Bleu Orangé et ETAP

Renseignements : Maxime DUTOIT - 05 65 21 60 90 / 06 30 73 02 92 / gem-cahors@orange.fr | Florence BLADOU : 06 13 08 99 42 / florence.bladou@ch-gourdon.fr



## PORTES OUVERTES GEM BLEU ORANGÉ

Le 19 octobre 2024 de 14h à 17h au GEM Bleu Orangé 309, av des FTP et du 8<sup>ème</sup> RI - 46000 CAHORS

Atelier jardinage. Repartez avec votre bouteille de Figuier.

Événement **GRATUIT** et **tout public**.

Organisation : GEM Bleu Orangé et ETAP

Renseignements : Maxime DUTOIT - 05 65 21 60 90 / 06 30 73 02 92 / gem-cahors@orange.fr | Florence BLADOU : 06 13 08 99 42 / florence.bladou@ch-gourdon.fr

## SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

Le 15 octobre 2024 de 17h à 18h30 au Secours Populaire, 198 Chem. Ludo Rolles - 46000 CAHORS

Atelier de sensibilisation des étudiants lors de la distribution alimentaire, par l'équipe de la MDA & des jeunes du Lot.

Événement **GRATUIT** et **accessible aux étudiants**.

Organisation : MDA & des jeunes du Lot

Renseignements : Anne SOGNY - 06 73 36 70 84 / ide@mda46.fr

## FESTIVAL ZE MOULINETTE

Le 19 octobre 2024 à la Scène d'Anglars, Domaine d'Anglars - 46140 ANGLARS-JUILLAC

Compagnie « Tro'Héol » spectacles et « Rouge à rêves » Balograph' Marionetik.

Entrée payante : Tarif seul Tro Héol 12 € | Balograph' 10 € | Pass soirée 18 € | Tarif de groupe à partir de 10 personnes 16 €.

Organisation : Compagnie Bachibouzouk Production et Communauté de Communes Vallée du Lot et du Vignoble | Magalie GAUTHIER

Renseignements : 06 37 08 34 61 / bachibouzouk.compagnie@gmail.com

## ACCUEIL DE LA RÉSIDENCE D'ARTISTE : CRÉATION ARTISTIQUE MON DOUBLE ÉMOIS

1 à 7 semaines de résidence de création entre septembre 2024 et fin 2025, durant les horaires d'ouverture de la structure d'accueil

Le spectacle étant toujours en écriture, la compagnie CHIPOTOLA cherche des lieux de résidence. Il s'agira pour un ou des partenaires d'accueillir la compagnie et de bénéficier d'ateliers théâtre, musique et écriture, de développement des compétences psychosociales à définir en regard des besoins des usagers qu'ils accompagnent. Thèmes travaillés : Trouble du comportement alimentaire (TCA) / Dépendances / Estime de soi, etc.

Payant : X€, accessible aux publics accompagnés en structure.

Organisation : Compagnie CHIPOTOLA

Renseignements : Aurélie BRIEND - production.chipotola@gmail.com

## TABLE RONDE SANTÉ ET SPORTS

Le 22 novembre 2024 à 19h à la Salle du Bellay, route de Sarlat à Souillac, Parv. St Éloi - 46200 SOUILLAC

Table-ronde sport santé animée par le Dr Alain JALLAIS, médecin généraliste à la retraite, et plusieurs acteurs professionnels du sport et de la santé évoqueront les enjeux, les bénéfices et les risques de la pratique sportive sur la santé. Suivi d'un verre de l'amitié offert par la municipalité.

Événement **GRATUIT** et **tout public**.

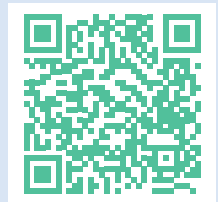
Organisation : CLS CAUVALDOR | Fabienne KRUPKA

Renseignements : 05 65 32 71 00

### 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/>



Lot



Direction des services départementaux de l'éducation nationale du Lot

