

33^e
ÉDITION

Semaines d'information
SUR
la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT

LES SISM 2022 DANS LE GERS

 @Sism_Officiel 

www.semaines-sante-mentale.fr



Flyer réalisé par l'Ireps Occitanie. Pour plus d'informations sur les SISM dans le Gers et les autres départements d'Occitanie, rendez-vous sur le site de l'Ireps Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse : <https://www.ireps-occitanie.fr/nos-projets/les-sism-2022-en-occitanie/>

MARCHE ENVIRONNEMENTALE

Le 22 Octobre - Départ : 9h00

Route de Pessan à Auch

Venez parcourir des sentiers nature et découvrir la biodiversité, la faune et la flore sur un site préservé celui des sentiers de Villeneuve

Vous pourrez participer à 4 ateliers (sur le sport santé, la médiation animale, l'observation et la lecture de paysage, la faune et la flore) tout au long de la marche qui sera guidé par un expert du site

Renseignements au : 07 83 54 79 31 (UNAFAM)



Objet	Descriptifs des tâches et actions	Moyen matériel		Moyen Humain		
			Coût	Nombre de personnes	Volume horaire	Coût
Réunions	12 juillet réunion de fonctionnement ireps / ASDV 14 septembre réunion du collectif 12 octobre réunion de coordination avec les coordinatrices et responsable de groupe.	Salle de réunion, ordinateur, vidéo projecteur mis à disposition par l'ASDV. Support de communication power point	pris en charge par l'ASDV.	3 10 6	6 h 00 20 h 00 12 h 00	bénévolat bénévolat bénévolat
Préparation administrative	Support de réunion de coordination Élaboration du PowerPoint			1	6 h 00	bénévolat
	réalisation du dossier détaillée d'organisation			1	20 h 00	bénévolat
	Dossier d'organisation Constitution de 15 dossiers personnalisés pour chaque poste prévu dans l'organisation. à remettre aux personnes impliquées dans l'organisation	Impression de 6 dossiers reliés, 3 non reliés de 20 pages trois affiches un A4 et 3 en à 3 3 chemises cartonnées 15 sous chemises	pris en charge par le CH du Gers pris en charge par l'ASDV.	3	6 h00	bénévolat
Préparation logistique	Organisation réunion de coordination	Préparation salle ordi et vidéo projecteur collation d'accueil	ASDV	5	15h00	bénévolat
Préparation du site	Gros entretien avec un engin agricole	Passer le Tracteur gyrobroyeur	110 € gasoil ASDV / CH du Gers	1	8h00	bénévolat
	Nettoyage , débroussaillage des aires de repos et des emplacements des animations pédagogiques.	travaux réalisés sur 7 ½ journées avec des outillages de débroussaillage portatif et manuel en collaboration avec l' IME la Convention dans le cadre d'un accompagnement médico-éducatif, de l'atelier thérapeutique de Marminos	70 € essence ASDV	6	168 h00	bénévolat
	Préparation et entretien du kiosque et du parking éphémère nettoyage, signalétique et balisage du parking	Travaux réalisés sur 3 journées Avec des produit entretien et nettoyage pour graffitis sous le kiosque et de rubalise	pris en charge par l'ASDV.	4	72 h00	bénévolat

Collation	collation de l'accueil	Achat , approvisionnement, stockage Mise en place café , thé, friandises boisson . percolateur mis à disposition par le CH du G	50.00 € Pris en charge par l'ASDV	3	6H00	bénévolat
	collation du midi	Achat , approvisionnement, stockage mise en place service et rangement du local 150 petites bouteilles d'eau ont été	150.35 € Pris en charge par l'UNAFAM Offertes par Carrefour market	3	10h00	bénévolat
supports	Le kiosque les sanitaires, l'eau, l'électricité, le véhicule pour les personnes à mobilité réduite et le véhicule tout terrain.	Ont été mise à disposition par le Centre Hospitalier du Gers dans le cadre de convention avec l'ASDV	pris en charge par le CH du Gers			
logistique	La mise place et le rangement ont été effectué par l' ASDV	Sonorisation	prêt par membre de l' ASDV	4	8 h00	bénévolat
Animation de l'événement	Accueil, inscriptions, animation du kiosque, prise en charge des groupes des marcheurs et des personnes à mobilités réduites, animations des ateliers pédagogiques, collation et remise en état du site et des locaux	toutes les animations des ateliers pédagogiques, l'accompagnement des groupes lors de de la promenade environnementale et différent lieu d'accueil ont été animé bénévolement par des membres du comité pédagogique de l'Association des sentiers de Villeneuve.		36	180 h00	bénévolat
	Partenariats	partenaires du comité pédagogique de l' ASDV mobilisés pour l'organisation de l'événement.	Mise à disposition gracieuses des animaux des outils et installations pédagogique	8	Déjà comptabilisé	bénévolat
	groupes groupe de marcheurs et de personnes à mobilité réduite	Un véhicule		3		
	Animations	Ateliers pédagogique répartis sur le parcours		5		bénévolat
	Stand de communication	stand animés sous le kiosque Chaises et tables		3		
	Bénévole membre de l'ASDV	participé à l'animation de l'événement		36		bénévolat
			380.35 €		537h00	
Participation	Organismes	organismes en lien avec l'accompagnement de personnes ayant des troubles psychiques		4		
	Public	personnes tout public ont participé à la marche environnementale		60		
		Marcheurs ayant pris par à l'événement.		75		
	ASDV et Partenaires	Organisation, animations		50		



La matinée c'est parfaitement déroulée, tous les partenaires et bénévoles qui ont animé les différents ateliers étaient ravis. Les participants à la marche environnementale étaient tout aussi ravis et en ont témoigné par écrit dans le livre d'or de l'événement mis à leur disposition, ou par mail avec le message ci après : *« Samedi 22 octobre 2022, je me suis rendue à la rencontre organisée par l'ASDV pour une randonnée sur les sentiers de Villeneuve de l'association et ses partenaires qui conclue chaque année leur travail sur la santé mentale.*

*Sur place, beaucoup de participants accueillis par Michel Bosque, Président de l'association, ainsi que par la Présidente de l'UNAFAM Gers. Parmi les nombreuses personnes présentes je reconnais Hassan, animateur des appartements communautaires avec quelques résidents, mais aussi Christine du Gem "Capacités" et certains usagers. Une randonnée très agréable, avec le beau temps, mais aussi instructive par ses divers ateliers tout au long du parcours. Une matinée importante à mes yeux, où l'on prend en compte nos mots et nos maux...
Merci pour cette invitation. Je reviendrai l'année prochaine !!! »*

Ou encore, par leur générosité au moyen de l'urne mise à disposition des participants qui a permis de recueillir 85.35 € de dons pour l' ASDV.

La collation à laquelle de nombreuses personnes, dont la diversité a été soulignée par Madame la présidente de l'UNAFAM, sont restées très longtemps après la marche pour échanger et discuter sur divers sujets a conclu la matinée dans la convivialité et la bonne humeur.

Cet événement majeur pour l' ASDV a mobilisé fortement ses membres et ses partenaires qui ont répondu spontanément à la sollicitation pour leur participation au SISM 2022 dans un contexte de bénévolat et d'engagement citoyen. Cette mobilisation a contribué à cette très grande réussite individuelle et collective. Cela a permis, de mettre en avant la dynamique vertueuse, l'état d'esprit, les valeurs humanistes, et l'éthique de l'association portées par l'ensemble de ses membres de manière altruiste.

Cette expérience a permis, une fois de plus, de confirmer les aptitudes des membres du comité pédagogique de l' ASDV (associations, établissements publics, établissements privés...) à agir pour un projet commun en associant leurs compétences professionnelles très plurielles, tout mettant en avant et en valorisant la spécificité de chacun (e) de manière Atypique. Elle a également permis de démontrer la capacité de ses partenaires et de l' ASDV à se fédérer, à mutualiser les moyens humains, matériels et pédagogique qui en font sa force. De se faire connaître l' ASDV auprès du grand public et de diverses entités et organismes privée et public.

Par ailleurs, la pluralité dans de multiples domaines sociaux professionnels des partenariats, les diverses collaborations citoyennes participatives qui se sont associées et collaborées pour organiser et animer l'événement avec des personnes ayant des troubles psychiques d'un tel événement, est semblé t il un modèle et un exemple de réussite d'inclusion citoyenne participative. Cette pratique humaniste qui est un moyen de favoriser les parcours inclusif de réhabilitation psychosociale, et est également un excellent vecteur pour dé stigmatiser les maladies mentales.

« Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils peuvent être » (Johann Wolfgang von Goethe 1749-1832)

De plus l'organisation de cet événement, a également permis d'élargir notre réseau de partenaires, de faire découvrir et connaître un peu plus l'ASDV, sa singularité notamment en termes de réhabilitation psychosociale, d'implication citoyenne inclusive, d'écologie et de pédagogie dans site naturel ou la bio diversité présente est exceptionnelle.

Toutefois : Le manque d'information sur le nombre de participants à été une réelle difficulté et nous a obligée à travailler par anticipation avec le risque de sur ou sous évaluer le dispositif d'accueil et l'organisation.

On peut regretter le manque de fiabilité des inscriptions (81 marcheurs inscrits la veille parmi lesquels 20 absents) qui ont été compensées en parti par des participants venus sans s'être inscrits. ,

S'assagissant d'une semaine d'information Nationale sur la santé Mentale, on peut regretter également un manque cruel de couverture médiatique locale en Ammon, pendant et post événement

Bilan des partenaires



Bilan de la marche environnementale (SISM 2022)

Contexte :

Cette année le thème des Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) portait sur la santé mentale et ses liens avec l'environnement et ce à différentes échelles, de l'environnement proche (comme le logement, la famille), l'environnement plus large (comme la vie dans sa commune, dans sa métropole, ou à la campagne), et enfin l'environnement de manière beaucoup plus globale, par exemple par le prisme de l'écologie. C'est sur ce dernier aspect que les différents professionnels travaillant sur l'organisation des SISM ont décidé, entre autres, de proposer au grand public une marche environnementale.

L'Association des Sentiers de Villeneuve, partenaire des SISM a, en plus d'accepter que l'on puisse réaliser la marche sur leur sentiers, coordonnée toute la mise en œuvre de cette action (planification des ateliers, prise de contact avec les partenaires opérationnels, mise à disposition de bénévoles, de lieux, ...)

Objectif :

Cette marche a eu pour objectif : d'éveiller les consciences sur l'environnement local, la richesse de l'écosystème, l'impact du réchauffement climatique, d'échanger avec des experts, de créer du lien entre les personnes et de passer un bon moment.

Réalisation :

Cette marche s'est déroulé la matinée du 22 Octobre dernier aux Sentiers de Villeneuve et a rassemblé environ 70 personnes. 2 groupes ont été constitué pour participer à 5 ateliers :

- une initiation à la cani-marche avec des huskys animé par le Souffle Nordique,
- une sensibilisation à la pratique de l'activité physique par la maison sport santé,
- une initiation à la découverte du paysage local par la réalisation d'un croquis de paysage, de passation d'information, ... animé par Nature en Occitanie,
- une animation autour de la faune et la flore locale réalisée par les bénévoles de l'Association des Sentiers de Villeneuve,
- et enfin une animation autour de la santé environnementale avec la réalisation d'une fresque écologique sur l'environnement urbain idéal animé par Harmonie Mutuelle.

A la suite de la marche et de la participation aux ateliers les participants se sont vu remettre des Goodies (marque page à planter avec des graines de fleurs) et ont pu participer tous ensemble à une collation offerte par l'UNAFAM.

Quelques retours :

Cette action était très intéressante, tant dans l'organisation que dans la réalisation

Concernant l'organisation :

- ✓ la dernière réunion ayant été proposé aux sentiers, cela a permis à chacun de voir et de connaître ou mieux connaître les sentiers de Villeneuve (et d'admirer la vue) et que chacun s'implique à son niveau dans l'organisation ; cela a induit une grande mixité des publics présents : les bénévoles des sentiers, les professionnels de terrain, certaines directions, ...
- ✓ L'organisation a beaucoup été prise en charge par les sentiers (l'Ireps et l'UNAFAM ont travaillé plutôt en amont et lors des réunions, sur la rencontre, le Compte rendu, le budget des SISM, la réalisation des Goodies, la communication, ...) tout le reste a été fait par l'association (la création des circuits, la coordination des opérateurs des ateliers, le déplacement des personnes à mobilité réduite directement sur le site du belvédère, l'installation des stands, de la collation, le guidage des groupes, la création de leur ateliers sur la faune et a flore, ...)

Dans la réalisation :

- ✓ la aussi la mixité des publics (personnes avec troubles psy, représentant d'association, famille et amis, professionnels, tout public, enfant, ...)
- ✓ le site des sentiers qui est magnifique, vallonné avec des vues sur Auch et les Pyrénées, ...
- ✓ la météo avec nous
- ✓ la bonne humeur de tous les participants
- ✓ les retours très positifs des personnes sur place (ravi de découvrir le lieux, d'apprendre des choses grâce aux ateliers, de se retrouver pour passer un agréable moment, ...)





Les Semaines d'information sur la Santé Mentale 2022 (SISM) sont terminées mais le travail de reconnaissance et de déstigmatisation continue.

Bilan :

Ciné-débat :

Le 10 octobre 2022 à 18h30 au cinéma de MAUVEZIN

16 participants dont la présence de Mme Hélène Rozis Lebreton du Conseil Départementale, le CPTS.

Le 17 octobre 2022 à 20h30 au cinéma de CONDOM

38 participants dont la MDPH, le CIAS et CCS de Condom, Mr Quérol directeur de l'ATG Auch

Journées porte-ouverte :

Le 18 octobre 2022 de 14h à 17h à la résidence accueil "des Jacobins" à Auch

20 personnes représentant la Préfecture du Gers, le Conseil Départemental du Gers, la MDPH, l'ATG et l'UDAF du Gers, DDETSPP, le Toit de Gascogne

Le 20 octobre 2022 de 10h30 à 15h aux appartements communautaires de l'UDAF à Auch

22 personnes représentant la MDPH, l'AGAPEI, l'ATG, Le GEM Capacité, le SAVS de Condom, le SAVS d'Auch, l'ADAF32, l'IME la Convention

Marche Environnementale :

Le 22 octobre 2022 à 9h00 aux Sentiers de Villeneuve, route de Pessan à AUCH

Plus de 70 personnes ont participé à la marche (Harmonie Mutuelle, GEM Capacité, Gem32, les appartements communautaires d'Auch, la résidence accueil les Jacobins, l'ATG, MSA,

Un grand merci, aux animateurs des Ciné-débats, aux résidents des Jacobins et des appartements communautaires lors des journées "porte-ouverte", aux animateurs des Ateliers Natures et à tous les bénévoles de l'ASDV.

Ils ont contribué à la réussite des SISM 2022 (Semaines d'Information sur la Santé Mentale).

C'était un très bel évènement auquel Harmonie Mutuelle était ravie de participer tant sur l'animation de son stand autour de la fresque écologique que sur la marche que certains de nos élus ont pu faire.

Une organisation parfaite, un accueil chaleureux, comme toujours. Un grand BRAVO à tous les partenaires organisateurs de cette matinée.

Ce que nous souhaitons mettre en avant lors de cet évènement c'est la convivialité, la bonne humeur, le partage, les échanges et surtout beaucoup de bienveillance de la part de tous. Ce qui laisse présager d'autres belles actions en perspective dans le cadre de notre partenariat. C'est toujours un plaisir d'être parmi vous. Nous partageons les mêmes valeurs.

Le Président d'Harmonie Mutuelle du territoire m'a chargée de vous faire part de ses observations :

- Enthousiasme participatif des marcheurs
- Le succès de l'évènement : organisation, nombreux participants
- La bienveillance et le souci partagé d'inclusion
- L'engagement d'Harmonie Mutuelle auprès de votre association
- Le dynamisme de l'ASDV et de tous ses partenaires.



En ce qui concerne le souffle Nordique, la marche environnementale fut un bel évènement, rassemblant encore une fois un public très diversifié.

En ce qui concerne l'atelier, le seul petit regret est qu'il y a eu beaucoup d'attente entre les 2 groupes et que le deuxième groupe n'a pas pu rester longtemps au vu de l'horaire ce qui a donc limité les échanges.

Toutefois cet évènement a permis de rencontrer des partenaires et un public qui ne connaissait pas cet activité.



Les groupes étaient bien répartis ce qui permettait de ne pas avoir suffisamment de monde par activité.

L'animation permettait aux participants d'avoir des informations théoriques et pratiques sur le Sport Santé avec tout d'abord une explication sur l'importance des échauffements avec des exemples puis une mise en marche avec un 50m marche chronométré pour avoir leur km/h et identifier leur allure.

Pour finir avec un quizz sur l'activité physique (importance des étirements avec des exemples notamment pour les personnes ayant des douleurs au dos / explication du renforcement de la sangle abdominale avec des exemples, les effets de l'activité physique et les hormones engagées, le temps de pratique min à avoir par jour pour préserver sa santé) et sur l'alimentation (l'équilibre acido basique, les informations sur les effets du sucre...).

Les 20mn d'ateliers suffisaient même si parfois on déborde un peu. Je pense que pour les personnes à mobilité réduite, elles peuvent se joindre aux horaires des groupes déjà engagés car avec le véhicule elles étaient longtemps sur les ateliers.



Les ateliers se sont globalement bien passés, le contenu faisait le lien entre la biodiversité observée lors de la balade, et le paysage environnant : la crête offre un très beau point de vue pour la lecture de paysage, la visibilité était bonne, la météo de la partie, et les participants à l'écoute et curieux.

Dans les axes d'amélioration, une « collation » a été installée sur la table où j'étais positionné (car j'avais besoin de poser du matériel), ce qui a désorganisé le premier atelier (10 min de collation) car également, le groupe numéro 2 venait se servir pendant que j'animais l'atelier.

A l'avenir, ce serait bien de prévoir ce temps dans le planning et de l'installer à distance des ateliers (mais peut-être n'avions-nous pas communiqué sur le fait que nous utiliserions la table).

De plus, des morceaux d'emballages individuels plastiques des gâteaux se sont retrouvés disséminés au sol, j'ai pu en récupérer à la fin de l'atelier mais certains ont dû être disséminés par le vent. A minima, il peut être bien de prévoir une poche poubelle, voire d'éviter les emballages individuels pour limiter les déchets et aussi le gaspillage (certaines briques individuelles de jus de fruits/bouteilles d'eau étaient juste entamées).

Enfin, sur des ateliers de ce type, je privilégie des petits groupes <15 personnes, donc si on a le choix sur la composition des groupes, je trouve plus efficace de scinder un groupe de 25 en 2 plutôt que l'inverse, mais peut-être manquait-il des accompagnants