



Bonjour à toutes et tous.

Ce mois de mars, il y aura

Trois regroupements, exclusivement réservés aux "souffrants" et accompagnants éventuels

- le samedi 7 (de 11h à 12h, Villa des Rosiers)

- les jeudis 12 et 19 (de 18h45 à 21h30, Salle Maude Sykes-Andral)

Et une soirée "Porte Ouvertes", ouverte à tous le jeudi 26 (de 17h à 20h, CMS)

Programme des **SISM** (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) : 31^e édition sur le thème "**Santé mentale et discrimination.**"

Pour télécharger le programme :

<https://www.toulouse.fr/documents/106859/11455735/Programme+SISM+2020+PAP.pdf/759553b7-af4d-4073-abde-c7c55cc730bd>

Ci-dessous le **programme de la Semaine 11 (du lundi 9 au dimanche 15 mars)**

Exclusivement réservé aux "souffrants" (et accompagnants éventuels)

Jeudi 12 mars (Salle Maude Sykes-Andral-Marengo)

18h45/20h : Accueil des nouveaux / **Groupe de Parole Libre**

Une pause est prévue pour partager en toute convivialité boissons, gâteaux, ... que les participants auront apportés.

20h/21h30 : **Atelier "Jeux d'expression"** animé par des membres de l'association

Cordialement.

Joachim

05.61.81.89.93 / 06.88.92.59.69

Programme prévisionnel de la Semaine 12 (du lundi 16 au dimanche 22 mars)

Exclusivement réservé aux "souffrants" (et accompagnants éventuels)

Jeudi 19 mars (Salle Maude Sykes-Andral-Marengo)

18h45/20h : Accueil des nouveaux / **Groupe de Parole Libre**

Une pause est prévue pour partager en toute convivialité boissons, gâteaux, ... que les participants auront apportés.

20h/21h30 : **Atelier** animé par Antoine, psychologue "Comment faire lorsque notre entourage ne comprend pas notre anxiété ?"

Les **Regroupements** sont exclusivement réservés aux "souffrants", et accompagnants éventuels.

- **trois à quatre jeudis par mois**, de 18h45 à 21h ou 21h30, **Salle Maude Sykes-Andral**, 1 allée Jacques Chaban Delmas, rez de jardin-Arche Marengo (face au service "Objets trouvés)

À partir de 19 heures, les divers accès à l'Arche Marengo -et donc à la salle- étant fermés, il est nécessaire de m'appeler.

Uniquement si vous ne pouvez pas appeler ou sans réponse de notre part, adressez-vous au PC Sécurité, Arche Marengo, sonnette à l'extérieur, en face de l'arrêt des bus.

- **un samedi par mois**, de 10h30 à 12h, "**Villa des Rosiers**", 125 av Jean Rieux ; 4 avril, 16 mai, 13 juin, 4 juillet
En principe, pas de regroupement le jeudi précédent ces samedis (réunion du Conseil d'Administration).

Déroulement

Les Jeudis

1/ **Accueil des Nouveaux** pour une courte présentation de l'association (un quart d'heure)

2/ **Groupe de Parole Libre** (GPL) entre souffrants, animé par des membres de l'association (une heure environ)

Une pause est prévue pour partager en toute convivialité boissons, gâteaux, ... que les participants auront apportés.*

3/ **Groupe de Parole Thématique ou Atelier** animé par un intervenant professionnel bénévole ou des membres de l'association, (une heure à une heure trente)

Les Samedis

1/ **Accueil des Nouveaux** pour une courte présentation de l'association (10 min environ)

2/ **Groupe de Parole Libre** (GPL) entre souffrants, animé par des membres de l'association (50 min environ)

Une pause est prévue pour partager en toute convivialité boissons, gâteaux, ... que les participants auront apportés.*

Autres activités pour les adhérents "actifs" souffrants - Inscription obligatoire

L'adhésion sera demandée dès la troisième participation à une activité de l'association (hors Conférences tout public).

Chaque participant aux diverses activités le fait sous sa propre responsabilité.

L'association pourra éventuellement participer financièrement aux différentes dépenses liées à ces activités.

L'équipe se réserve la possibilité d'annuler une activité en dessous de cinq participants.

En cas d'annulation, seuls les inscrits seront prévenus.

- **Soirées conviviales**, 19h/21h30 autour de discussions et échanges divers, jeux, ... (toutes les 6 semaines environ, Salle Maude Sykes-Andral ou (Communauté Municipale de santé, 2 rue Malbec-CMS). Nous partagerons ce que chacun voudra bien apporter : boissons (non-alcoolisées), biscuits, ...
- **Ateliers Cuisine**, 17h30/22h, (toutes les 6 semaines environ, CMS). Préparation, rangement, vaisselle, ... par toutes et tous.
- **Sorties** (une par mois environ)
Restaurant, Théâtre, Musées, Visite de la ville, Marche tranquille, Bowling, ...
- **ActiPhyPsy**. Convention de partenariat avec l'association ActiPhyPsy dont l'objectif est de proposer une pratique d'activités physiques et sportives régulières et adaptées.
