

## Semaines d'information en Santé mentale (SISM)

Des activités gratuites proposées

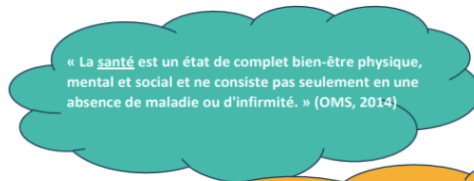


Semaines d'information en Santé mentale (SISM)

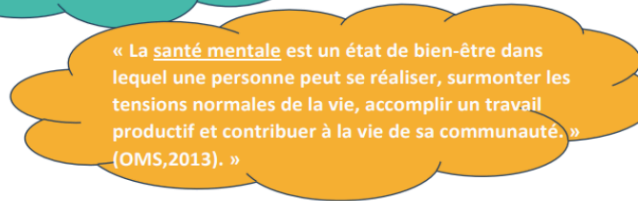
**Lundi 7 octobre ont commencé les Semaines d'Information en Santé Mentale. Elles se dérouleront jusqu'au 20 octobre prochain.**

La santé mentale nous concerne tous ! La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale !!

### La santé mentale qu'est-ce que c'est ?



« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » (OMS, 2014)



« La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » (OMS, 2013). »

**Quelques chiffres :**

**Les SISM**

**Les SISM dans le Gers :**

**Pour 2024 : un thème national**

**Programmation dans le Gers :**

Différentes activités vous seront proposées gratuitement comme des randonnées, des initiations à la pratique sportive (danse, fly-heart, cross fit adapté, cani-marche, ...), des ciné-débats, des ateliers parents enfants ou encore une recherche de trésor...

**Le programme en cliquant ici : Programme**