## **PARCOURS SANTÉ**

EN CONTINU DU 1<sup>ER</sup> AU 26 OCT Médiathèque Le Trente à Vienne

Découverte de la médiathèque au travers de la mise en mouvement du corps

- Tout public
- · Entrée libre et gratuite





Marché de Vienne 2 SAMEDI 5 OCT DE 8H À 12H

Découverte du programme des Semaines d'information sur la santé mentale et échanges avec les professionnels du territoire

Tout public

• Entrée libre et gratuite



Découverte du sport adapté à la santé mentale sur le territoire avec des ateliers

- > Bilan de condition physique
- > Aïkido et Aïkishintaiso
- > Activité corporelle bien-être (par le Groupement d'Entraide Mutuelle Main dans la main)
- > Percussions corporelles (par la maison des Ado)
- > Carnets créatifs (réservation obligatoire à caplalucie@gmail.com) 14H30
- > Krav maga
- · À partir de 16 ans
- · Entrée libre et gratuite







Comprendre l'importance de l'activité physique dans le cadre de la maladie et découverte du sport adapté avec des ateliers

Entrée libre et gratuite

### **ATELIER CARNETS CRÉATIFS**



Apprendre à identifier ses ressources intérieures grâce à une activité créative

- Tout public
- Entrée libre et gratuite







Découvrir l'importance de prendre soin de son corps par la mise en mouvement pour améliorer sa santé mentale au quotidien

> Tout public • Entrée libre et gratuite

## SPECTACLE D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

VENDREDI 18 OCT À 20H Q Auditorium du Trente à Vienne

Improvisation théâtrale pour jouer, construire et échanger sur le sujet de la santé mentale.

Temps convivial et échanges avec des professionnels du territoire

- · Entrée libre et gratuite
- Inscription obligatoire à partir du 18 septembre au 04 74 15 99 40







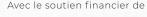
# En mouvement pour notre santé mentale

DU 7 AU 20 OCTOBRE 2024





















# **PROGRAMME**

## RENCONTRES & ATELIERS

Découverte d'activités physiques adaptées à la santé mentale

MERCREDI 9 OCT À 13H3O

« Directement concerné ou non par un trouble psychique, je m'intéresse à la pratique du sport adapté à la santé mentale sur mon territoire »



# **PARCOURS SANTÉ**

Lecture et mouvements se complètent

EN CONTINU DU 1<sup>ER</sup> AU 26 OCT

« Pour prendre soin de ma santé mentale, je me rends régulièrement à la médiathèque, et cette année je découvre que lecture et mouvements se complètent »

# CONFÉRENCE

L'importance de la mise en mouvement du corps sur la santé mentale

Condrieu

« Concerné ou non par une maladie physique ou psychique, je viens découvrir que la mise en mouvement de mon corps m'aide à appréhender les difficultés du quotidien et à prendre soin de ma santé mentale »

Soirée de clôture des SISM par la compagnie Théâtre Voltiges Aléatoires

Nendredi 18 oct à 20H

« Directement concerné ou non par un trouble psychique, je viens passer un bon moment pour parler santé mentale sous un aspect théâtral, ludique et vivant »

## SPECTACLE D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Lancement des SISM au marché de Vienne

SAMEDI 5 OCT DE 8H À 12H

« Je ne connais pas les SISM, je profite de mon tour au marché pour découvrir le programme et me renseigner sur la santé mentale »

STAND

# CONFÉRENCE

Jardin en mouvement Dr BAUD-BESANÇON

par Dr STOECKEL & Mr GIBERT

(1) VENDREDI 11 OCT À 18H

« Quand on est malade physiquement, il est primordial de mettre son corps en mouvement pour se rétablir et pour prendre soin de notre santé mentale »

**ATELIER** 

Carnets **créatifs** 

S MERCREDI 16 OCT À 18H

« Directement concerné ou non par un trouble psychique, je souhaite découvrir une activité créative qui peut m'aider à identifier mes ressources intérieures »



