



En mouvement pour notre **santé mentale** DU 7 AU 20 OCTOBRE 2024



À **CONDRIEU, JARDIN,
STE-COLOMBE ET VIENNE**

Co-piloté par _____



Avec le soutien financier de _____



PROGRAMME

RENCONTRES & ATELIERS

Découverte **d'activités physiques adaptées** à la santé mentale

3 MERCREDI 9 OCT À 13H30

« 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

1 EN CONTINU DU 1^{ER} AU 26 OCT

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

CONFÉRENCE

Les bienfaits **de la mise en mouvement du corps** sur la santé mentale

par André Cognard

6 MERCREDI 16 OCT À 20H30

« 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 »

SPECTACLE D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Soirée de clôture des SISM par la compagnie Théâtre Voltiges Aléatoires

7 VENDREDI 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 »



Lancement des SISM au marché de Vienne

2 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 par Dr STOECKEL, Dr BAUD-BESANÇON & Mr GIBERT

4 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**

5 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 »



PARCOURS SANTÉ

1 EN CONTINU DU 1^{ER} 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



STAND



 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

RENCONTRES & ATELIERS

3 MERCREDI 9 OCT À PARTIR DE 13H30  La Verrière des Cordeliers à Ste-Colombe

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

Tenue confortable et gourde d'eau recommandées !



CONFÉRENCE

 Salle Polyvalente Jean Monnet à Jardin 4 VENDREDI 11 OCT À 18H

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

- Tout public
- Entrée libre et gratuite

ATELIER CARNETS CRÉATIFS

5 MERCREDI 16 OCT À 18H  Salle de l'Arbuel à Condrieu

Apprendre à identifier ses ressources intérieures grâce à une activité créative

- Tout public
- Entrée libre et gratuite



CONFÉRENCE

 Salle de l'Arbuel à Condrieu 6 MERCREDI 16 OCT À 20H30

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

7 VENDREDI 18 OCT À 20H  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

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



www.vienne-condrieu-agglomeration.fr