

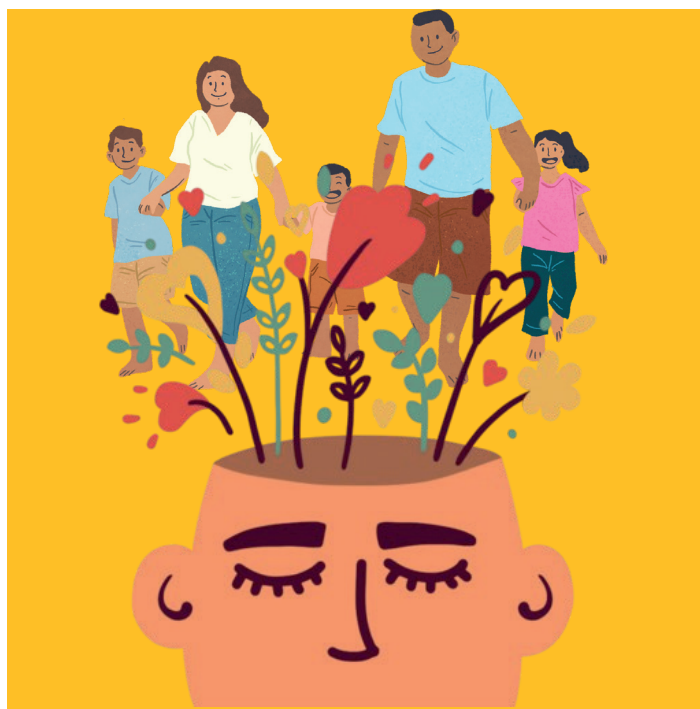


35^e
ÉDITION

du 7 au 20 OCTOBRE 2024

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

SISM 2024 : En mouvement pour notre bien-être



JEUDI 10 OCTOBRE



DE 9H30
À 17H !

PARCOURS MOTEUR SMOOCYCLES BABYBOUM



JARDIN DES
HARAS

VILLENEUVE
SUR LOT


LA CABANE
HEURES VAGABONDES




Grand
Villeneuvois
l'espace de notre avenir

Manifestation grand public

du 7 au 20 OCTOBRE 2024



35^e
ÉDITION

SISM 2024 : En mouvement pour notre bien-être

Tout public

Corps esprit, mouvement comm'un

Le GEM "Entraide et Vous" et l'UNAFAM 47 vous invitent à une balade pédestre

le jeudi 10 Octobre 2024 à 14h

Covoiturage : Rendez-vous sur le parking de la MVA à 14 h

Plateau de Saint-Michel 2 kms 800
Terrain plat et ombragé en sous-bois

Animation Qi Gong par M. Alain DUFFIEUX (20mn)
exercices de respiration, conscience des mouvements du corps, réveil de l'énergie vitale.



Après la randonnée, retour à la MVA vers 16h autour d'un goûter réalisé et offert par le GEM Entraide et Vous. Des informations vous seront proposées sur les différentes actions des deux associations.





SISM 2024 : En mouvement pour notre bien-être

ITINERAIRE - Covoiturage

Rendez-vous sur le parking de la MVA, à 14h.

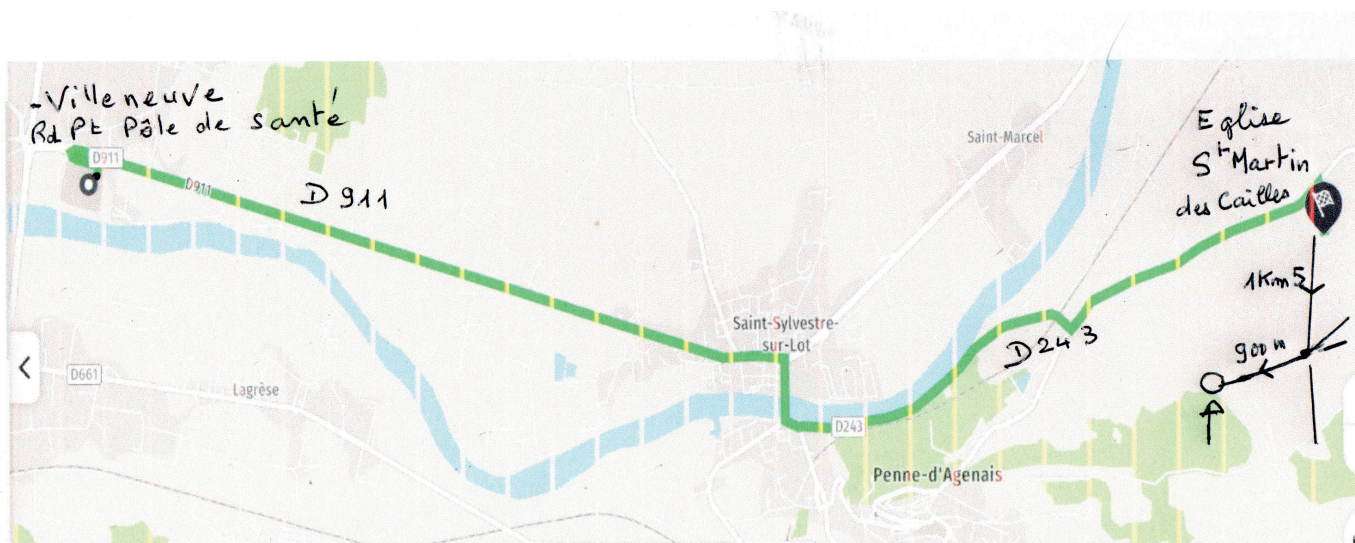
A partir du rond point (près du pôle de santé,) se rendre à St Sylvestre...attention possibilité de radar volant...

A la sortie du village, en face de l'église, tourner à droite et passer sur le pont, puis tourner à gauche et suivre la route (D243) qui longe le Lot, continuer sur 4 km 100.

Tourner à droite et suivre la petite route jusqu'au village de St Martin des Cailles (500m...).

Au niveau de l'église de St Martin, tournez à droite et suivez cette route sur 1km500.

Au croisement des 4 routes, tournez à droite et roulez sur 900m, vous êtes arrivés.





35^e
ÉDITION

du 7 au 20 OCTOBRE 2024



**SISM 2024 : En mouvement
pour notre bien-être**

**VENDREDI 11
OCTOBRE 2024**

16H30/ 18H

18H30/20H

Centre culturel
Villeneuve/Lot

En fauteuil ou sur
tes pieds, les deux
ou un seul, avec ou
sans bras...

**DANSE AVEC
MOI!**



**ATELIER DE
DANSE ADAPTÉE
ET INCLUSIVE**



du 7 au 20 OCTOBRE 2024



35^e
ÉDITION

**SISM 2024 : En mouvement
pour notre bien-être...**

**Les traumatismes de l'intime,
violences sexuelles et inceste,
le psychotrauma dans la littérature**

**Sandra Baqué, Stéphanie Martin, psychologues
et Aurélia Zahedi, lectrice et artiste plasticienne**

**le samedi 12 octobre 2024
de 16 h à 18 h**

PARLER OU SE TAIRE...

**A La Maison du Jouet de Pujols
en lien avec la bibliothèque municipale de Pujols**



Toute la programmation avec les CLSM 47
taper SISM 47



du 7 au 20 Octobre 2024



BALADE SOPHRO NATURO

En mouvement pour notre Bien-Être



SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

DE 14H À 15H30

Balade Sophro Naturo



Balade ponctuée de moments de découvertes botaniques, d'éveil des sens, de présence à soi, animée par Audrey Cavelier, Naturopathe et Véronique Deparpe, Sophrologue Caycédienne

Lieu de Rendez-vous:
Jardin Botanique de Pujols
Parking de la Salle du Palay
GPS : 9MPP+9G Pujols

Infos et Réservations :
06.28.78.49.07
ou 06.46.70.90.12

GRATUIT



www.audreycavelier.com
www.lebonheurdanslapau.com

du 7 au 20 OCTOBRE 2024



SISM 2024 :
En mouvement pour notre bien-être

Initiation au Ju-Jutsu traditionnel

Lundi 14 Octobre 2024
Stabilité, harmonie et énergie
Equilibre physique et mental

de 18h à 19h30 : enfants à partir de 6 ans
de 19h30 à 21h : adultes à partir de 13 ans

WA-JUTSU villeneuvois
Philippe HANTUTE
Stéphane HOGAN

Grand public



Toute la programmation avec les CLSM 47 - taper SISM 47

Salle DOJO du complexe
de la Myre Mory
47300 Villeneuve sur Lot



du 7 au 20 OCTOBRE 2024



POINT JEUNES

Tout public
à partir de 10 ans

**En mouvement pour
notre bien-être**

**Mercredi 16 Octobre 2024
de 10h à 12h30 et de 14h à 17h**

Parking, Boulevard de la République
47300 - Villeneuve sur Lot

**La tour d'escalade
UFOLEP**

**Le banc de l'amitié
(Friendship Bench)**

*« le pouvoir du dialogue,
des mots pour les maux »*

Le mur de la paix



**Atelier confiance/Estime de soi
et Lâcher-Prise/Sophrologie**



Atelier impression 3D
« Badge réussite »

Atelier cuisibus
« alimentation et santé mentale »

Atelier E-sport
Espace Gaming



Renseignements :

Point jeunes
Rue des Cieutats
05 53 40 49 11

Toute la programmation avec les CLSM 47 - taper SISM 47



du 7 au 20 OCTOBRE 2024



SISM 2024 : En mouvement pour notre bien-être...

Jeudi 17 Octobre 2024 Journée festive de clôture des SISM

GRATUIT

Atelier gustatif

16h - 19h30 : Avec le Cuisi'Bus de la Régie VDL
Atelier gustatif (sain, local, facile) - Tout public
Jardin de la MVA



Atelier dos, respiration

17h - 18h : Atelier « Dos et Respiration » animé par Philippe HANTUTE, psychomotricien et Stéphane HOGAN Référent santé Mission Locale - Tout public
Grande salle de la MVA

Déambulation dansée contée

17h30 - 18h : Déambulation dansée contée, avec l'Association Madjou et C°
Tout public
Parc F. Mitterrand

Docu-débat

18h - 19h30 : Docu-débat « Faire du sport, pourquoi, pour qui ? » La santé mentale dans le sport : venez échanger avec le RCV15, Axel Mortreux, Philippe HANTUTE, Psychomotricien, Carole BAISSSET, Psychologue - Tout public
Grande salle de la MVA



**PÔLE DE SANTÉ
VALLÉE DU LOT**



Bal contemporain

Venez danser à partir de 19h30

Tout public

Grande salle de la MVA

Avec La Cabane, l'Association MADJOU et C°, Camille HUMEAU et Christophe LEBLOND



Expositions

9h - 17h : Photos des ateliers danse avec l'Association MADJOU et C° et la CABANE
Grand public - Hall

9h - 17h : "Ensemble et en mouvement" avec Habitat jeunes et ses résidents
Grande salle de la MVA



"Tous différents", tableau réalisé pour les SISM 2023 par PYROPAT

Retrouvez aussi une Performance artistique à 4 mains avec PYROPAT et Benjamin
Grande salle et jardin de la MVA



"Entraide et joie de vivre": concours d'affiches proposé aux 12-17 ans par la Mairie du Temple sur Lot, suivi de la remise des prix
Grande salle de la MVA

"La Déconniatrie" - Vie et oeuvre de François TOSQUELLES

Affiches de Saint ALBAN
Grande salle de la MVA

Vidéoprojection

Vidéoprojection du recueil "Sport et Bien-être", avec l'Hôpital de Jour "Les Jardins de Capel".
Grande salle de la MVA

Retour en images

9h - 17h : Retour en images sur la balade pédestre du 10 octobre "Corps, Esprit, Mouvement Comm'Un" avec l'UNAFAM et le GEM "Entraide et Vous"

Stand Unafam / informations

Hall de la MVA



LA RÉGIE
DE TERRITOIRE
DE LA VALLÉE DU LOT

Toute la programmation avec les CLSM 47 - taper SISM 47

Le Temple s/Lot et ses Chevaliers Templiers

repas 16€
médiéval

Lieu: Cours de la Commanderie

Inscriptions **uniquement**
sur réservation au 06.38.69.70.45
(nombre de places limitées à 80 personnes)

de 12h à 15h

Apéritifs : Hypocras et vins en supplément

Entrée, porcelet à la broche/pommes de terre et dessert

Apportez vos couverts, votre assiette ou mangez avec vos doigts comme à l'époque.

19
Octobre

Visites
animations

Venez
Costumé



Avec la participation des *Frères du Feu Sacré*

17h

✠ La santé au moyen âge ✠

Débat: Richard C de Lion aurait-il eu besoin d'un psy au moyen âge?

