|  |  |
| --- | --- |
|  | **UNAFAM82****DELEGATION DU TARN-ET-GARONNE**23 RUE DU DOCTEUR ALIBERT 82000 MONTAUBAN82@unafam.org Tel. 05 63 91 53 44 - 06 15 36 31 53 |

**Flash info mai 2024**

|  |
| --- |
| **Repas des adhérents le dimanche 30 juin****à partir de 10h45****à la ferme du Ramier,** **2250 route de Saint-Etienne de Tulmont , Montauban.** |

Nous invitons tous nos adhérents et sympathisants à une rencontre familiale et conviviale autour d’un repas « tiré du sac ». Chacun amènera un ou deux plats suivant ses possibilités.

Qui peut venir ?

Chacun décide des personnes de sa famille ou de son entourage qu’il souhaite amener.

Comment y aller ?

Nous pouvons assurer un covoiturage à partir du parking d’Eurythmie. Nous pouvons aussi aller chercher à domicile ceux qui ont des difficultés pour se déplacer.

**Rendez-vous à 10h45 à La Ferme du Ramier**
11H / 12H :  visite guidée de la ferme et dégustation de fromage en apéro
12H30 / 13h30 :  repas" piquenique tiré du sac » et café
14h / 15h30 :  projection de films Unafam et discussions.
16h :   pour ceux qui le souhaitent randonnée vers l'église inachevée de Léojac

 L'église étant assez loin il est préconisé de s’y rendre en voiture. Il sera fait une présentation de l’histoire de l’église suivi d’un retour à pied pour ceux qui le veulent vers la ferme (environ 1 heure de marche) . Ceux qui reviendrons en voitures auront un temps libre convivial à la ferme.

La visite, dégustation de fromage et le café sont offerts par la ferme du Ramier.

**Merci de nous accuser réception de ce mail** (cliquer sur répondre et écrire « bien reçu »)

**Et merci aussi de nous informer si possible avant le 20 juin 2024 de votre intention de venir et du nombre de personnes présentes.**

**Quelques infos en bref**

|  |
| --- |
| **Psycyclette :****Du 9 au 16 septembre 2024**, l’Unafam organise la 10ème édition de Psycyclette. **Psycyclette, c’est une randonnée cyclotouriste qui mènera les « psycyclistes » de Bordeaux à Toulouse contre les idées reçues** et un défi audacieux : parcourir les routes de France à vélo, négocier les virages, monter les côtes et les descendre... Comme dans la vie **! Les « psycyclistes »** (personnes vivant avec des troubles psychiques, proches, soignants, bénévoles de l’Unafam et amis cyclotouristes avertis) iront à la rencontre des habitants des villes traversées afin de parler de leur initiative et de briser les tabous sur les maladies psychiques à travers des manifestations festives.**Les participants arriveront à Moissac pour l’avant dernière le 15 septembre 2024 et quitterons Moissac le lendemain pour rejoindre Toulouse.** |

|  |
| --- |
| **SISM 2024**La 35ème édition des SISM aura lieu du 07 au 20 octobre 2024, autour de la thématique suivante : « En mouvement pour notre santé mentale ».Selon l’OMS, « l’activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l’esprit (…). Elle peut améliorer la réflexion, l’apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L’activité physique favoriserait également l’interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l’anxiété ».**Des précisions vous seront prochainement adressées sur le déroulé de ces semaines.** **Vous pouvez déjà retenir les dates suivantes :*** **Le 9 octobre 2024 - Inauguration de la SISM dans le Tarn-et-Garonne à Montauban (Port Canal) avec la participation de l’Unafam 82**
* **Le 12 Octobre 2024 – Conférence « psycyclette » - GEM Ado 82 avec la participation de l’Unafam 82 à Castelsarrasin.**
* **Le 19 octobre 2024 - Conférence « psycyclette » - GEM Ado 82 avec la participation de l’Unafam 82 à Montauban.**
* **Le 24 ou 25 octobre 2024 (date et lieu à préciser) Conférence du Dr Djéa Saravane, expert des questions relatives à la douleur et aux soins somatiques dans le handicap et qui évoquera la nécessité de leur prise en compte dans le parcours de rétablissement.**
 |

|  |
| --- |
| **Assemblée générale 2024 de l’Unafam**L’assemblée générale de l’Unafam se déroulera le mercredi 26 juin 2024 à Paris.**Cette assemblée générale sera retransmise en directe à partir de 9H30 sur** [**http://ag.unafam.org**](http://ag.unafam.org) |