

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

à Meaux



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



**RETROUVEZ TOUT LE PROGRAMME
PROPOSÉ SUR LA VILLE DE MEAUX**



PROGRAMME



SPORT ADAPTÉ, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

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. Elle permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques. **L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.**

VENEZ DÉCOUVRIR LA MAISON SPORT SANTÉ

Atelier de présentation des dispositifs "sport adapté & santé mentale" animé par le Docteur Billard

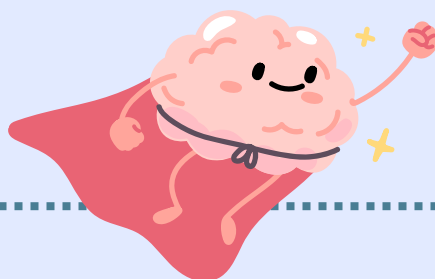
- le **14 octobre** de 14h30 à 16h00 à la maison sport santé au stade Tauziet

Réservé aux professionnels et sur inscription au 01.83.69.04.75

Atelier de présentation des bienfaits de l'activité physique suivi d'une séance de démonstration

- le **15 octobre** de 14h00 à 16h00 à la maison sport santé au stade Tauziet

Ouvert à tous et sur inscription au 01.83.69.04.75



LES CONFÉRENCES

LE MERCREDI 9 OCTOBRE

À L'ESPACE CARAVELLE

10 RUE WINSTON CHURCHILL, 77 100 MEAUX

LES DROITS EN SANTÉ MENTALE DES ENFANTS DE 9H30 À 11H30

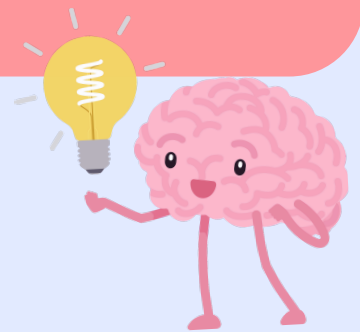
la santé mentale en mouvement, les prises en charge en pédopsychiatrie :

- Remobiliser le corp des bébés à risque d'autisme,
- Reconduction corporo-psychique chez les autistes à l'hôpital de jour la Colline.

Animée par le Docteur **AMBROISE** - Cheffe de service de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent - GHEF de Meaux

LA SANTÉ MENTALE EN MOUVEMENT DU CÔTÉ DU TRAVAIL DE 14H30 À 16H30

La santé mentale, un enjeu de santé publique et de société ! Quelle place pour la santé mentale au travail ? Les facteurs psychosociaux c'est quoi ? Quelles sont les idées reçues ?



Ensemble agissons contre la stigmatisation des troubles psychiques !

Animé par Mme **FAUJOUR Pascale** - Formatrice PSSM

SUR INSCRIPTION :

au **01.83.69.04.75**

espace.sante@meaux.fr

ou directement via le **QR CODE**



ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ MENTALE

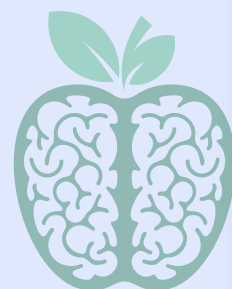


Quels aliments sont essentiels au fonctionnement de notre cerveau? Les aliments ultra-transformés ont-ils un impact pour réguler son stress ? Pendant deux heures vous ferez le plein de conseils pratiques à appliquer au quotidien pour **conserver une bonne santé physique et mentale !**

Ateliers ludique animés par une diététicienne

- **le 9 octobre de 14h à 16h** à la résidence Terfaux
inscription au 01.64.34.73.03

- **le 16 octobre de 14h à 16h** au club seniors Lafayette
inscription au 01.60.09.97.45



FORMATION



Formation Premiers Secours en Santé Mentale

Formation sur 2 jours (14h) les 7 et 8 octobre 2024

Places limitées - sur inscription au 06.34.97.72.59

Pour tous renseignements sur le programme, vous pouvez contacter l'espace santé au **01.83.69.04.75** ou par mail espace.sante@meaux.fr