

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

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



espacesanté
d'information et de prévention

unafam

ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

www.ville-meaux.fr



Meaux
Fiers de notre histoire

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

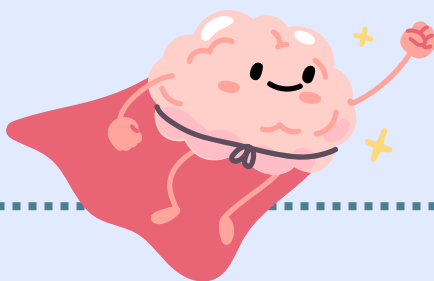
- le **14 octobre** de 14h30 à 16h00 à la maison sport santé au stade Tauziet

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

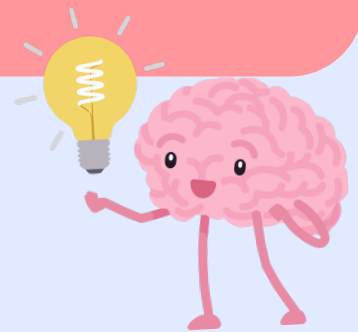
la santé mentale en mouvement, les prises en charge en pédopsychiatrie :

- Remobiliser le corps des bébés à risque d'autisme,
- Reconduction corporeo-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

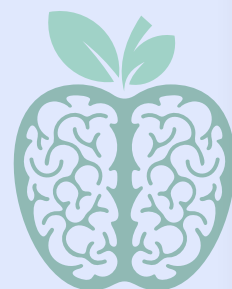


Quels aliments sont essentiels au fonctionnement de notre cerveau? Les aliments ultra-transformés ont-ils un impact pour réguler son stress ? Pendant deux heures vous ferez le plein de conseils pratiques à appliquer au quotidien pour **conserver une bonne santé physique et mentale !**

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