

# Festi' mental à Bellecroix

Entrée  
libre

Samedi 12  
octobre 2024  
13h30 à 18h

Centre social Kairos  
13 rue de Toulouse

Gâteaux et boissons offerts

ANIMATIONS  
ATELIERS-DISCUSSION  
STANDS D'INFORMATION

En mouvement pour ma santé mentale

Événement organisé dans le cadre des  
Semaines d'information  
sur la santé mentale

*Sism*

Programme au dos >

# Au programme

**Festi'  
mental**  
à Bellecroix

## J'imagine mon jardin intérieur

avec **Pascale**

Réalise un poster qui représente ton jardin intérieur et expose le !

Intervention dans les écoles et exposition le jour J

## Balade sensorielle

avec **Cécile et Rénilde**

Découvre la marche autrement, 4 pauses seront proposées : lectures, prise de conscience...

Durée : 1 heure

14h

## Des musiques et des mots

avec **Nadine et Stéphane**

La musique est un langage qui facilite les échanges. Votre musique préférée servira à lancer la discussion pour explorer les liens entre le mouvement de notre corps et notre bien-être psychique.

Durée : 1h

14h

## Photo expression

avec **Maria**

Découvrez comment la photo nous aide à discuter et réfléchir pour mieux comprendre la santé mentale.

Durée : 1h

15h

## Le smoothie, c'est la vie !

avec **Catherine et Francis**

Concocte ton smoothie en pédalant ! Un vélo mixeur est à ta disposition.

Durée : 10 min / pers

15h

## Débat'skateurs

avec **Edden**

Confrontez vos idées sur ce qui influence notre santé mentale autour d'un panier de basket.

Durée : 1h

16h

## Relax'Émoi

avec **Camille et Valérie**

Expérimentez des activités physiques simples pour mettre votre corps en mouvement et vous relaxer.

Durée : 1h

17h

## Chaises pliantes

avec **Elodie et Hafid**

La santé mentale, pour quoi faire ? Atelier débat pour confronter ses idées et cheminer ensemble autour d'un axe commun.

Durée : 1h30

## Espace Informations de 14h à 17h

### Padem Bipol

Association de soutien aux personnes vivant avec un trouble bipolaire

### Mediatheques de Metz

Sélection de livres et autres médias sur la santé mentale

### Conseil messin de santé mentale

Information généraliste sur la santé mentale

### GEM Camille Claudel et L'Albatros

Associations d'entraide entre personnes malades psychiques

### Enseignante APA

Miassa Ait Chekdhidh  
Promotion de l'activité physique

### CD Sport Adapté

Comité Départemental du Sport Adapté de Moselle

### Centre des WADS addiction et santé

Information et prévention

### Contact et information

Anne-Lise Gruzellet, Cojep  
06 77 20 29 97  
algruzelle@cojepmoselle.org

Organisateur (avec le soutien du CLSM)



Partenaires

