

Festi' mental à Bellecroix

Entrée libre

Samedi 14
octobre 2023
14h à 18h

Centre social Kairos
13 rue de Toulouse

Pour
les grands
et les petits

Gâteaux et boissons offerts

IMAGES À PAROLE
ANIMATION MUSICALE
STANDS D'INFORMATION

RELAXATION

JEU PÉDAGOGIQUE

ATELIER CRÉATION

Événement organisé dans le cadre des

Semaines d'information
sur
la santé mentale

Programme au dos >

Inscription aux ateliers sur place

14h30

Pour les enfants !

La montagne aux émotions :

calme face au yéti !

avec **Sophie**

Découvrez des exercices simples pour apprendre à te relaxer et à gérer tes émotions.

Dès 8 ans (accompagné ou non de tes parents)

Durée : 40 min.

Nb de participants : 7

J'imagine mon jardin intérieur

avec **Catherine et Francis**

Réalise un poster qui représente ton jardin intérieur. Ta réalisation rejoindra la fresque collective.

Dès 8 ans /adulte

Durée : 1h

Nb de participants : 10

15h30

Ados / adultes

Music'mental

avec **Nadine**

Mettez à l'épreuve vos connaissances musicales pour en apprendre un peu plus sur la santé mentale.

Dès 15 ans /adulte

Durée : 1h

Nb de participants : 12

Photo expression

avec **Maria**

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

Dès 15 ans /adulte

Durée : 1h

Nb de participants : 8

16h30

Ados / adultes

Relax'Émoi

avec **Camille et Kaltoum**

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

Dès 15 ans /adulte

Durée : 1h

Nb de participants : 12

Senti'mental

avec **Stéphane**

Confrontez vos idées sur ce qui influence notre santé mentale dans un jeu coopératif.

Dès 15 ans /adulte

Durée : 1h

Nb de participants : 8

14h à 18h Espace d'information

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

Association d'entraide entre personnes malades psychiques

Histoire d'une HDT

Livre-témoignage
Présentation du livre par son auteur

Centre des WADS addiction et santé

Information et prévention

Contact et information

Stéphane Tinnes-Kraemer, CLSM messin
03 87 56 27 68

stephane.tinnes@ch-jury.fr

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