

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
**siom**



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

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



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)





# Mercredi 09 octobre 2024

à partir de 14h00 jusqu'à 17h00

 Gymnase Pierre et Marie Curie - 252 Avenue des Leuques  
54200 - TOUL

## Animation

Le corps ! ... et l'esprit ?

« Sain de corps et d'esprit » ; « La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain » si les citations sur les vertus du sport sont légions, nombres d'entre d'elles y associe également l'esprit, mais une question demeure : faut-il renforcer son corps ET son esprit, ou le renforcement du corps contribuerait-il finalement au renforcement de l'esprit ?

Venez le découvrir... en pratiquant du tir à l'arc, de la boccia, du badminton et plus encore (adapté à tous) !



Entrée libre-Tout public



# Mercredi 09 et Mercredi 16 octobre 2024

De 08h00 à 12h00

 Collège Croix de Metz - 157 Rue Louis Majorelle  
54200 TOUL

## Animation

L'entretien de l'esprit, un sport émotionnel ?

Saviez-vous que la pratique d'une activité physique venait directement influencer sur la façon dont nous gérons nos émotions aux quotidiens ? Saviez-vous également que toutes les émotions que nous ressentons peuvent être canalisées à travers le sport pour mieux être traité ensuite ?

Venez découvrir comment lors de la deuxième session, en participant à nos ateliers sportifs et laisser les élèves vous guider à travers cette découverte !



Entrée libre pour les 5èmes du Collège Croix de Metz

**Mardi 15 octobre 2024**

de 8h00 à 12h00

📍 Collège Valcourt 276 Avenue du Général Bigeard  
54200 - Toul

## Animation

Le sport, c'est bon pour la santé...mentale ?

Le sport est réputé pour être vecteur d'émotions, mais au-delà des notions d'échec de réussite, de compétences saviez-vous que le sport pouvait impacter directement la façon dont notre corps traite les informations et les émotions même en dehors de l'activité en elle-même ? Venez participer à notre action pour comprendre pourquoi c'est aussi important !



**Entrée libre pour les 5èmes du Collège Valcourt**

**Vendredi 18 octobre**

De 14h00 à 16h00

📍 SLPA Le refuge de Velaine-en-Haye  
Parc de Haye Allée des Cornouillers  
54840 - VELAINE-EN-HAYE

## Animation

"Chat marche !"

La médiation animale représente un allié précieux pour notre santé mentale. Saviez-vous que les animaux, par leur présence reconfortante et leur capacité à répondre sans jugement, peuvent aider à soulager l'anxiété, à réduire la solitude et à améliorer l'humeur ?

Pour le découvrir, nous proposons une visite de la SLPA de Velaine-en-Haye, une balade en forêt et une table ronde autour de la santé mentale.



**Entrée sur inscription au 03 83 63 76 27**

