

Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Du 9 au 21 octobre 2023

« À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit »



Ma santé mentale, mon bien-être

La santé mentale concerne tout le monde même quand on est en bonne santé ! Mais il y a des périodes de vie où on peut se sentir perdu, sans valeur, isolé. Comment faire ? à qui en parler ? qui peut nous aider ?

- > **Jeudi 12 octobre | 9 h 30 - 12 h | à la Mission Locale (1 place Charles-Ottina - Saint-Priest)**
Venez participer à un temps de sensibilisation où vous pourrez échanger entre participants ainsi qu'avec des conseillers et une psychologue.
Gratuit, sans inscription

Je fabrique mon terrarium

Comment le contact avec le monde végétal peut-il contribuer à mon épanouissement personnel ? Quels sont les bienfaits de la nature sur ma santé mentale, et comment la préserver ? Discutons-en ensemble autour de la création d'un terrarium.

- > **Lundi 16 octobre | 14 h - 16 h | au centre social l'olivier (30 rue Maréchal Leclerc - Saint-Priest)**
Sur inscription auprès de la structure : 04 78 21 55 56 - accueil@centresocial-olivier.fr

Com'GEM vous ouvre ses portes !

Venez rencontrer les membres du Groupe d'Entraide Mutuelle autour d'un après-midi festif (jeux, goûter...). Com'GEM est un collectif de personnes concernées par la souffrance psychique qui ont à cœur de se retrouver pour s'entraider, s'informer, partager des instants conviviaux.

- > **Jeudi 19 octobre | 14 h - 16 h | Espace Porte Joie (1 place Jean Moulin - Saint-Priest)**
Ouverts à tous, gratuit, sans inscription

Ateliers relaxation

La Maison des Jeunes et de la Culture vous propose un moment de détente. Venez découvrir des méthodes de relaxation pour petits et grands.

- > **Atelier relaxation parents-enfants**
Samedi 21 octobre | 10 h - 11 h | MJC Jean Cocteau (23 rue du 8 mai 1945 - Saint-Priest)
- > **Atelier relaxation adultes/seniors**
Samedi 21 octobre | 11 h - 12 h | MJC Jean Cocteau (23 rue du 8 mai 1945 - Saint-Priest)
Sur inscription auprès de Sylvie JARJI : 04 78 20 07 89 - activites@mjcjeancocteau.org