

Le Conseil local de santé mentale et ses partenaires ont le plaisir de vous annoncer les **Semaines d'information sur la santé mentale** (SISM). La manifestation s'attachera cette année à questionner les liens entre la mise en mouvement de notre corps et notre santé mentale.

« En mouvement pour notre santé mentale »

20 événements en différents lieux du territoire messin

Selon l'OMS, « 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 ».

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements à pied ou vélo, au travail, sous forme de sport, de loisir, ou en faisant des activités comme le jardinage.

La mise en mouvement : une responsabilité sociétale

Le temps passé devant les écrans et des modes de vie urbains qui offrent moins de possibilité de bouger réduisent l'activité physique et accroissent la sédentarité. Cela questionne ce qui peut être fait collectivement pour favoriser l'activité physique de chacun.

Se mettre en mouvement pour notre santé mentale

La pratique d'une activité physique est une source de plaisir. Quand elle se réalise entre ami·e·s, collègues ou membres de la famille, elle renforce le sentiment d'appartenance à un groupe qui motive à persévérer.

Les SISM pour rencontrer des professionnels, échanger et s'informer

- Comment le mouvement de notre corps contribue-t-il à prendre soin de notre santé mentale ?
- Comment peut-on retrouver du plaisir à pratiquer une activité physique ?
- Quelles propositions d'activités physiques existe-t-il sur le territoire messin pour s'y remettre ?

Les SISM proposent de débattre de ces questions et bien d'autres dans le cadre d'événements gratuits, conviviaux et ouverts à toutes et à tous.

Au programme, une vingtaine d'événements sont proposés en différents lieux du territoire messin (spectacle de danse, ciné-débat, rencontres, ateliers pédagogiques et ludiques, découvertes d'activités physiques...).

Programme complet sur : www.sism-territoire-messin.com

Une manifestation organisée dans le cadre du Contrat local de santé de l'Eurométropole de Metz et coordonnée par le Conseil local de santé mentale.

Contact

CLSM messin

03 87 56 27 68 / stephane.tinnes-kraemer@epsm-metz-jury.fr