

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
siem

A vos agendas : 2 Evènements importants sur le Sud Seine et Marne : Les 11 et 11 Octobre 2024 (voir programme)



— 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





La 35^{ème} Edition des S.I.S.M. (Semaines d'information sur la Santé Mentale) se déroulera du 7 au 20 octobre 2024 sur le territoire national avec pour thématique : « **En mouvement pour notre santé mentale** ». Dans ce cadre la Délégation UNAFAM 77 et ses partenaires vous invitent à participer le :

Vendredi 11 Octobre 2024

De 9h30 à 12h30 : Table ronde

« L'activité physique, bonne pour le corps et l'esprit »

Espace Saint Jean, 26 Place Saint Jean - 77011 Melun Cédex

Avec l'aimable participation de :

- **Alexandre ABRAMOVICI** (Responsable des Activités Physiques et Sportives à Direction de la Jeunesse et des Sports) pour la maison Sport Santé de Melun
- **Adrien COUSSEAU** : Délégué départemental d'UFOLEP 77, 1ère fédération sportive multisports de France
- **Quentin FORTUNÉ** (Enseignant en Activités Physiques Adaptées), **Mélodie ROYER** (Psychomotricienne) et **Candice BLEYER** (Psychomotricienne) pour la plateforme de réhabilitation psychosociale de l'hôpital de Melun
- **Frédérique FAUCHÉ** (Sophrologue) et **Cédric VIVIANI** (Accompagnateur Bien-être, Sophrologue et animateur randonnée) pour le CPSF (Centre de Prévention Santé de Fontainebleau)

Renseignement et participation gratuite uniquement sur inscription préalable :

Par téléphone : 07 68 48 03 75 / par e-mail : 77@unafam.org

Lien internet : <https://my.weezevent.com/table-ronde-lactivite-physique-bonne-pour-le-corps-et-lesprit>



Vendredi 11 Octobre 2024

De 14h à 16h :

Invitation à une Marche en forêt de Bréviande

Cette marche sera accompagnée par des professionnels qui vous permettront de découvrir :

La marche afghane

Et, sur les points de rencontres des démonstrations d'activités autour de :

L'athlétisme santé

Le tapping

L'éveil corporel d'Inspiration Qi Gong

La sophro-balade

Nous vous proposons de nous retrouver au lieu de rendez-vous suivant : **parking de la forêt de Bréviande** (77240 Vert-Saint-Denis) accessible via la route départementale 346.



Participation sur inscription préalable, uniquement :

Par téléphone : 07 68 48 03 75 / par e-mail : 77@unafam.org

Lien internet : <https://my.weezevent.com/marche-en-foret>

Nota : pour des raisons d'organisation nous ne pourrons accueillir plus de 70 personnes et réservé prioritairement aux résidents du secteur de Melun et limitrophe. Les personnes avec des difficultés de mobilité voudront bien se faire connaître, de manière à prévoir un accompagnement adapté, le jour de la marche.



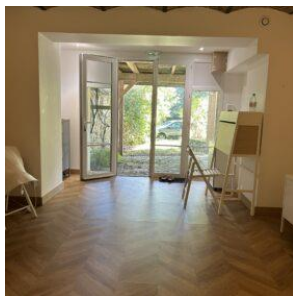
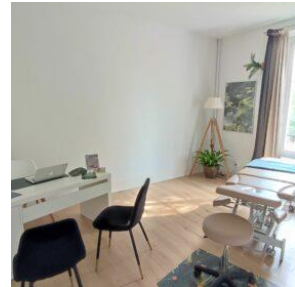
Journée portes ouvertes du C.P.S.F au Centre de Prévention Santé de Fontainebleau

Ce centre a pour vocation de favoriser un parcours de « prévention Santé ». Des professionnels pluridisciplinaires proposent diverses activités orientées sur le bien-être et la santé mentale : l'art thérapie, la médiation animale, l'EFT (Emotional Freedom Technique), la diététique chinoise, les massages ...

Un accueil sur les stands et des démonstrations se dérouleront de 11h à 17h.

Le Samedi 12 Octobre 2024

30 boulevard Maréchal Foch, 77300 Fontainebleau



Renseignements :

Par téléphone : 07 68 48 03 75 / par e-mail : 77@unafam.org

Lien internet : <https://preventionsante-fontainebleau.fr/>