

RENCONTRES SANTÉ

DÉPRESSION, COMPRENDRE *pour mieux agir*



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



*18 septembre
& 16 novembre*

de 14h à 16h

6 octobre de 16h à 18h



CENTRE SOCIAL V. HUGO

14 rue Bernard Palissy

**LA CHAPELLE
SAINT-LUC**



CYCLE DE 3 CONFÉRENCES DÉBATS SUR LA DÉPRESSION

- 18.09.2023- « Déprime, dépression et stress : ne pas confondre »
- 06.10.2023 - « L'alimentation et l'activité physique mes armes anti-déprime »
- 16.11.2023 - « Sommeil et dépression, quels liens ? »

Inscription
GRATUITE

Centre Social V. Hugo

03 25 82 62 55

aides.sociales@

la-chapelle-st-luc.eu



#Rencontresanté

Les partenaires :



Aube
en Champagne
LE DÉPARTEMENT

Ville de
La Chapelle Saint-Luc
Centre Municipal d'Action Sociale



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

GRAND EST



DÉPRESSION, COMPRENDRE *pour mieux agir*

18 SEPTEMBRE - DE 14H À 16H

“Stress, déprime et dépression : ne pas confondre”

animée par une psychologue

Conférence pour apprendre à faire la distinction entre simple coup de blues et dépression majeure, et sur les symptômes de la dépression dans une approche globale positive.

6 OCTOBRE - DE 16H À 18H

“L'alimentation et l'activité physique : mes armes anti-déprime”

animée par une diététicienne-nutritionniste & une éducatrice sportive

Cette conférence explique comment l'alimentation et l'activité physique peuvent jouer un rôle sur l'humeur, la fatigue, l'énergie l'humeur et permet de découvrir quelques “trucs et astuces” pour mieux manger et bouger.

16 NOVEMBRE - DE 14H À 16H

“Sommeil et dépression : quels liens ?”

animée par une sophrologue

Syndrome dépressif et sommeil sont intimement liés. Cette conférence-débat a pour objectif d'informer sur les liens existants entre la dépression et les troubles du sommeil et de mettre en pratique des exercices de relaxation.

**LES CONFERENCES ONT LIEU AU
CENTRE SOCIAL VICTOR HUGO
14 RUE BERNARD PALISSY
LA-CHAPELLE-SAINT-LUC**

Inscription
GRATUITE

Centre Social V. Hugo
03 25 82 62 55
aides.sociales@
la-chapelle-st-luc.eu