

La santé mentale au quotidien

Comprendre, partager, pratiquer

Les Rencontres Mutuelles MGEN Seine-Maritime 2025 ont été un moment simple et précieux de partage autour du bien-être et de la santé mentale. Près d'une cinquantaine d'adhérents ont pris part à cette journée du 15 octobre, dans une ambiance conviviale et accessible à tous.



Découvrez cette journée

Une journée rythmée et ouverte

Dès 9h, un accueil café convivial avec un stand sur la nutrition a permis à chacun de s'installer.

La conférence introductory par une psychologue « **La santé mentale au quotidien : comment la préserver à tous les âges de la vie ?** » a été enrichie de témoignages d'adhérents.



Une atmosphère détendue et bienveillante

A la suite, trois tables rondes en fin de matinée puis quatre ateliers pratiques dans l'après-midi étaient proposés.

Ces différentes sessions ont permis d'échanger entre participants et intervenants, d'avoir des outils simples pour le quotidien et d'expérimenter par une mise en pratique concrète et accessible.

En images...

Accueil petit déjeuner



Conférence : « La santé mentale au quotidien : comment la préserver à tous les âges de la vie ? »



Atelier socio-esthétique



Atelier activité physique adaptée



Pause philo, gestion du stress et fresque



Les participants ont décrit un univers nouveau avec des professionnels de qualité, une parenthèse enchantée pour prendre du temps pour soi, et un vif désir de renouveler l'expérience car cela fait énormément de bien. Ces mots simples nous touchent et nous encouragent pour l'avenir.



Merci à tous les adhérents, intervenants et bénévoles pour cette belle journée partagée. Vos présences et échanges ont fait toute la différence.

À bientôt pour de nouveaux instants comme celui-ci.

Antoine DELAUNEY, président du Comité départemental de Seine-Maritime

MGEN, Première mutuelle des agents du service public

Découvrez d'autres articles de la région

[Calvados](#)

[Eure](#)

[Manche](#)

[Orne](#)

[Seine-Maritime](#)

L'info en direct sur fb et sur Internet



mgen.fr

