

PROGRAMME Pont-à-Mousson

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

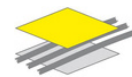
— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



Mardi 08 octobre 2024

De 10h00 à 11h00

📍 Agora PAMBIO, 9 rue du 26ème Bataillon de Chasseurs à Pieds
54700 - Pont-à-Mousson

Animation

Gymnastique sensorielle

Des exercices lents et simples pour prendre conscience de son corps en mouvement, retrouver une fluidité dans ses gestes, accéder à un calme intérieur et une stabilité autant physique que psychique.



Tout public - Sur inscription auprès de Mme RIGAUX : 06 87 13 41 29

Mercredi 09 octobre 2024

De 14h30 à 16h30

📍 Résidence autonomie les Fourasses, 1 Bis rue de la Papeterie
54250 - Champigneulle

Animation

Jeux vidéo intergénérationnels

Concours de jeux vidéo sur le thème du sport entre jeunes et seniors à la résidence autonomie les Fourasses.



Tout public - Sur inscription auprès de Mme CALZUOLA : 03 83 34 23 45

Jeudi 10 octobre 2024

De 13h30 à 15h30

📍 Le Bel'Etang Bellefontaine
54250 - Champigneulle

Animation

Balade commentée à Bellefontaine

Balade commentée autour de la faune et la flore de l'espace naturel sensible de Bellefontaine.



Tout public - Sur inscription auprès de Mme NOËL : 03 83 81 43 44



Jeudi 10 octobre 2024

De 09h30 à 11h00

 EVS Frouard, rue Jean Cocteau - 54390 Frouard

Animation

“Zen pour avancer”

Un atelier où l'on expérimente des outils de relaxation et de sophrologie (automassage, respiration, mouvements...), pour pouvoir les réutiliser dans son quotidien.

L'objectif est de vous permettre d'avancer le plus sereinement possible dans votre vie.




Sur inscription auprès de Mme TEDESCO : 06 80 96 62 78



Vendredi 11 octobre 2024

De 10h00 à 12h00

 Maison pour tous, 11 rue de la victoire - 54530 Pagny-sur-Moselle

Animation

Gym découverte

Certes, pratiquer une activité physique est bon pour la santé mais, laquelle ?
L'association Siel Bleu vous propose un parcours de découverte de plusieurs activités, toutes adaptées aux capacités et aux besoins de chacun.

L'idée ? Explorer différentes manières de pratiquer de l'activité physique en alliant plaisir, partage et entraide !



Sur inscription auprès de Mme NARDI : 06 57 58 94 04

Samedi 12 octobre 2024

De 14h30 à 15h30

 Agora PAMBIO, 9 rue du 26ème Bataillon de chasseurs à pieds
54700 - Pont-à-Mousson

Animation

“Sophrologie et Vision Sans Tête”

Trouver en vous un axe immobile, toujours calme et paisible. Vous serez alors en capacité d'accueillir tous les “mouvements de la vie” qu'ils soient agités ou tranquilles.

Des exercices très concrets à pratiquer pendant la séance mais également après sans forcément avoir besoin d'un temps précis pour s'y consacrer. À tous moments et en tous lieux, vous pourrez retrouver cet axe paisible.




Tout public - Sur inscription auprès de Mme BOUILLET : 07 77 77 52 34



Mardi 15 octobre 2024

A partir de 14h30

 Place Duroc - 54700 Pont-à-Mousson

Manifestation

“Bouger au quotidien”


Une chorégraphie a été inventée et créée dans son intégralité par les résidents, afin de décrire par le biais de mouvements, leur quotidien.



Entrée libre - Résidents de la “Résidence Accueil Colombé”

Mardi 15 octobre 2024

A partir de 14h40

 Place Duroc - 54700 Pont-à-Mousson

Manifestation

FLASHMOB


Venez participer à la flashmob proposée par les résidents
Lien youtube pour s'entraîner : t.ly/hiHVW



Entrée libre - Tout public

Jeudi 17 octobre 2024

De 13h30 à 16h30

 Cinéma Concorde - 54700 Pont-à-Mousson

Film et débat

Diffusion d'un film sur la thématique des SISM
(film pressenti : « Champions » de Javier Fesser), suivi d'un débat sur la thématique.




Tarif : 4,50 € - Tout public



Samedi 19 octobre 2024

De 11h00 à 16h00 avec repas tiré du sac

 Gite SOLEOLE, 1 route de Bezaumont
54380 Landremont

Animation

« ETRE en mouvement ! »



Lorsque se mettre en mouvement permet de stimuler ses sens et d'éveiller son lien à soi, aux autres et à l'environnement...

Dans un cadre verdoyant, venez partager une expérience sensorielle seul, en couple ou en famille et tendre vers un état de bien-être psychologique.


Au programme : parcours de marche, rencontre avec les ânes... Le tout accompagné par un sophrologue.

Parcours de marche d'environ 6,5 km sur le site de Soléole à Landremont.

**Tout public - Sur inscription auprès de M. MANGEONJEAN,
CMP de Pont-à-Mousson : 03 83 80 43 10**

Dimanche 20 octobre 2024

De 08h00 à 12h00

 Place Duroc - 54700 Pont-à-Mousson

Animation

Octobre Rose

La santé mentale, parlons-en !



Entrée libre - Tout public

Du lundi 07 octobre au dimanche 20 octobre

Emission de radio

Les SISM à "Radioactivité" de Pont-à-Mousson


Qui de mieux placé pour sensibiliser à la santé mentale que les personnes directement concernées par un trouble de santé mentale ?

Diffusion des portraits/témoignages de personnes concernées par un trouble de santé mentale durant les SISM.



Entrée libre - Tout public

Mardi 08 octobre et mardi 15 octobre

 CFA BTP 54/55, rue Nicolas Pierson
54700 - Pont-à-Mousson

Conférence

Semaine d'intégration : BTP BTP (Bien dans Ta Peau Bien dans Ton Poste)

Dans le cadre des semaines de rentrées des nouveaux alternants, nous proposons des ateliers sous forme de mini-conférence à des groupes de primo-rentrants sur la thématique de la santé mentale des jeunes et le bien-être au travail.



Inscription réservée aux apprentis du CFA

Lundi 07 octobre et mardi 08 octobre

De 08h00 à 17h00

 Lycée Schwartz, 5 rue Saint Anne - 54340 Pompey

Animation

Intervention au Lycée Schwartz de Pompey

Informations générales sur la santé mentale par le biais de supports ludiques (vidéos, quizz...) auprès d'un public jeune. Intervention de deux infirmiers du CMP de Pompey pour sensibiliser les lycéens sur la santé mentale.




Entrée libre pour les lycéens

Séance de sport adaptée

Envie de bouger et de vous sentir bien ?
Rejoignez-nous pour une séance de sport adaptée.
Venez comme vous êtes, et repartez avec une bonne dose d'énergie positive !

Mardi 08 octobre 2024


De 13h30 à 15h30

 Gymnase CFA BTP, 1 rue Nicolas Pierson
54700 - Pont-à-Mousson



Jeudi 10 octobre 2024

De 13h30 à 15h30

 EVS Frouard, rue Jean Cocteau
54390 - Frouard

Jeudi 17 octobre 2024

De 13h30 à 15h30

 Foyer de Procheville, rue Alexandre Fleming
54700 - Pont-à-Mousson



Tout public

Sur inscription auprès de l'accueil de la mission locale : 03 83 81 47 32

Animation

Découverte de la pratique sportive à Champigneulle

Action à destination des adultes qui ne pratiquent pas d'activité physique et qui souhaitent découvrir avec un animateur sportif les lieux et activités proposées à Champigneulle.

 Complexe sportif de Bellefontaine, rue de Roncevaux
54250 - Champigneulle

Lundi 07 octobre 2024

De 09h00 à 11h00

Jeudi 10 octobre 2024

De 14h00 à 16h00

Vendredi 11 octobre 2024

De 14h00 à 16h00

Jeudi 17 octobre 2024

De 14h00 à 16h00

Vendredi 18 octobre 2024

De 14h00 à 16h00



Tout public

Sur inscription auprès de Mme JACQUOT : 03 83 34 23 07