

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
si sm



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



Mercredi 16 octobre 2024

Journée découverte

Santéville

la ville du bien-être

Lycée La Tournelle

📍 2 rue de Lorraine - 54550 Pont-Saint Vincent

De 09h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

Co-organisé avec la classe de Terminale ASSP1

Découvrez "Santéville", un projet unique où le lycée se transforme en une ville animée, riche en activités et ressources pour améliorer votre bien-être. Venez découvrir et participer à de nombreux ateliers.

Cette journée est ouverte à tous et vise à sensibiliser aux bonnes pratiques pour une meilleure santé mentale. Bougez, sortez de chez vous, et venez explorer les multiples facettes de la Miniville !"



Les ateliers :

Salon de soins et beauté

Ouvert en continu à partir de 9h00

Pause entre 12h et 13h30

Participez à des séances de massage relaxant, de maquillage et de coiffure.

Offrez-vous un moment de détente et de valorisation personnelle, et repartez revitalisé et confiant.

Avec : Anne-Claire Perrin, massages
Corinne Laoue, socio-esthétique
Emmanuelle Canini, coiffure

Chez les amis

4 sessions : 9h00 - 10h30 - 13h30 - 15h

Grâce à un jeu interactif centré sur la communication, chacun aura l'occasion d'exprimer ses émotions, de parler de ses difficultés et de se sentir véritablement accueilli et écouté.



Avec : Franck Bruant, CMP de
Neuves-Maisons

Entrée libre - Tout public



En balade

De 9h00 à 16h30 : Entretiens bilan conditions physiques

A partir de 13h30 : marche

Venez bouger avec nous et découvrez comment améliorer votre bien-être ! Participez à une marche de 2 à 5 km, agrémentée de pancartes informatives sur la santé mentale. Vous pourrez également faire un bilan de votre condition physique et recevoir des conseils pratiques.

Avec : Christelle Lallemand, professeur d'EPS
Thierry Jacquot, Maison sport santé Moselle et
Madon (CIAS), Christophe Carrier, professeur
et les bénévoles des Jardins partagés
de Neuves-Maisons



Sur les pistes cyclables

De 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 16h30

Venez tester votre aisance et vos connaissances sur un parcours vélo modulable. Profitez d'une sortie collective encadrée pour améliorer votre mobilité active en toute sécurité.

Apportez votre vélo et votre casque. Sur place, possibilité de prêt exceptionnel sous réserve de disponibilité.

Avec : Jean-Yves Oudot et Yann Philis
éducateurs sportifs (CIAS),
Caroline Gérôme, GESEMM et
Nadine Pennerat de la prévention MAIF



La boîte de jour

10h00-11h00 : créneau enfants

11h00-12h00 : créneau ados

13h30-14h30 : créneau adultes

14h30-15h30 : créneau seniors

15h30 : Show de PIX rappeur



Venez découvrir notre « Boîte de Jour » au lycée et profitez de divertissements musicaux, avec karaoké et danse. Chantez faux, dansez comme un pied, mais surtout, amusez-vous ! Venez passer un bon moment et oubliez vos soucis avec Mathéo et Uros.

Avec : Dylan Stud 54,
ingénieur du son

Entrée libre - Tout public



Ateliers bien-être

GYM DOUCE de 9h00 à 12h 00

DANSE THÉRAPIE 2 sessions : 9h00 et 10h40

SOPHROLOGIE 3 sessions : 13h30, 14h20 et 15h10

KINÉSITHÉRAPIE 3 sessions : 13h30, 14h40 et 15h50

YOGA 13h30, 14h20 et 15h10



Si vous vous sentez stressé ou fatigué, rejoignez-nous pour des séances de yoga, de sophrologie, de danse thérapie, de gym douce et exercices de kiné.

Avec :

Christelle Schlauder, sophrologie
Lison La Magueresse, danse thérapie
Marie-Isabelle Mougnot
et Perrine Jeansonkeller (CMP), yoga
Carole Barbier
et Anne-Sophie Finance, kinésithérapie

Le café/bar

Ouvert en continu à partir de 9h00

Pause entre 12h et 13h30



Cette initiative joyeuse vous invite à savourer une boisson saine tout en bougeant, pour un bien-être complet. Venez rompre l'isolement, et profitez d'un moment convivial. Les interactions sociales sont essentielles pour une bonne santé mentale.

Avec : les adhérents du GEM
L'Oiseau Lyre

Médiathèque/Ludothèque

Ouvert en continu à partir de 9h00

Séance de conte de 9h00 à 10h00

Pause entre 12h et 13h30



Venez profiter de notre mini médiathèque/ludothèque et de ses nombreuses activités conçues pour tous les âges! Jeu de l'oie pour les adultes, jeux de motricité, activités manuelles, séances de contes...

Nous accueillerons l'exposition conçue et proposée par les ados du service animation jeunesse du CIAS.



Avec : Myriam Ghobrial, conteuse et
Céline Nofal, Céline Masson, RPE Le
Fil d'Ariane et Elodie Jouan, service
animation jeunesse (CIAS)

Entrée libre - Tout public