

35<sup>e</sup>  
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](http://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**