

PROGRAMME Nancy

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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

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

www.semaines-sante-mentale.fr



Nancy,



Espoir 54



Samedi 05 octobre 2024

de 11h00 à 11h45

📍 Médiathèque de la Manufacture - 54000 Nancy

Contes en musique

“Histoire pour la tête au piano à queue”

Une pianiste et une conteuse racontent une histoire sans queue ni tête. Une histoire pour le cœur et la tête, au son du piano à queue.



Entrée libre - Enfants de 0 à 4 ans et leurs parents

Mercredi 09 octobre 2024

de 14h00 à 17h00

📍 Centre Social OHS Jolibois
4 av. du Gal Mangin - 54000 Nancy

Animations autour du bien-être

“Bien-être en mouvement”

Participez à un circuit de bien-être en découvrant différents supports : Yoga, Relaxation, Réflexologie, Atelier découverte des sens (Snoezelen), initiation à l'autodéfense réservée aux femmes



Entrée libre - Tout public

Mercredi 09 octobre 2024

de 16h00 à 17h00

📍 Médiathèque de la Manufacture - 54000 Nancy

Contes

“Heure du conte : Bien dans la tête, bien dans le corps”

Quand on se sent bien dans sa tête, c'est super chouette. Mais que faire si ce n'est pas la cas ? Les héros et héroïnes de nos histoires vont bientôt le découvrir et ça va déménager !



Entrée libre - Tout public

Jeudi 10 octobre 2024

de 17h00 à 19h00

Les Amarres - GEM L'Oiseau Lyre
📍 23 rue des Sœurs Macarons - 54000 Nancy

Echanges / Débat

Psytrialogue

Echangeons ensemble autour de "quelles sont véhiculées par le sport? : personnes atteintes de troubles psychiques, professionnels, proches aidants et toutes personnes ayant envie de participer avec des professionnels expérimentés qui animeront ce temps de partage.

Entrée libre - Tout public

Samedi 12 octobre 2024

📍 Parc de la Pépinière, Plateau Cerdan - 54000 Nancy

EN MOUVEMENT

de 10h00 à 17h00

Disc golf

Découverte d'un sport de précision :
un minigolf avec un frisbee



de 10h00 à 17h00

Foot marchant

Activité collective adaptée pour tout âge alliant manipulation
de balles, plaisir et marche rapide

de 10h00 à 17h00

Gym douce

Découverte d'exercices simples à réaliser chez soi avec une chaise
ou du petit matériel.



Entrée libre - Tout public

de 10h00 à 17h00

Parcours d'orientation

Retrouvez les 8 balises et venez tester vos connaissances sur la santé mentale.



de 10h00 à 17h00

Défi famille

Seul ou en famille, relève le défi et arrive au bout des 15 épreuves du parcours ! Ce parcours propose de tester différents mouvements pour libérer le stress, la colère et les émotions négatives.

Entrée libre - Tout public

Mercredi 16 octobre 2024

de 14h00 à 15h00

 Musée des Beaux-Arts - Place Stanislas - 54000 Nancy

Déambulation au Musée des Beaux-Arts

Visite gratuite sur le thème de "l'art et la santé mentale"



Tout public - sur inscription : 03 83 85 31 59 ou caroline.chavanne-oliveira@mairie-nancy.fr

Mercredi 16 octobre 2024

à partir de 16h00 pour les 4 ans et plus
à partir de 17h00 pour les 2 à 4 ans

 Médiathèque de la Manufacture - 54000 Nancy

Contes LSF

Heure du conte en langue des signes : Signes du sport

Histoires à 4 mains et 1 voix pour découvrir de façon ludique et participative la langue des signes française. Vous êtes prêts ? 1,2,3 signez !



Entrée libre - Tout public