

# PROGRAMME Pont-à-Mousson

35<sup>e</sup>  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale



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

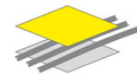
— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

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



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://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 67 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 M. 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](https://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