

PROGRAMME

Lundi 07/10	Atelier portage danse avec bébé	10h • Florange
Mardi 08/10	Antalgym	14h & 15h30 • Fameck
	Les erreurs qui peuvent ruiner votre relation avec les ados	18h • Thionville
Mercredi 09/10	Renforcement musculaire	18h30 • Fameck
	Trampo'kids	14h • Fameck
Jeudi 10/10	Sophrologie	17h30 • Manom
	Zone de bonheur	12h • Thionville
Vendredi 11/10	Zumba	17h • Basse-Ham
	Renforcement musculaire	18h30 • Fameck
Samedi 12/10	Équithérapie	16h • Yutz
	Marche santé mentale + repas	18h • Serémange-Erzange
Dimanche 13/10	Rencontre Hadeel Ameer	19h • Nilvange
	Inauguration parcours bien-être	10h • Nilvange
Mardi 15/10	Forum santé et bien-être	10h • Florange
	Trampo'fit 100% femmes	18h • Fameck
Mercredi 16/10	Bouge, mais pas trop ! Les paradoxes du mouvement	20h • Thionville
	Sophro ludique	14h30 • Uckange
Jeudi 17/10	Journée nationale des aidants	10h • Thionville-Veymerange
	Marche adaptée en forêt	14h • Yutz
Vendredi 18/10	Le sommeil des 3/12 ans	14h • Hayange
	Ateliers un nid sain pour mon bébé	09h & 14h • Hayange
Samedi 19/10	Zone de bonheur	16h • Thionville
	Body sculpt	16h30 • Basse-Ham
Dimanche 20/10	Équithérapie	16h • Yutz
	Le théâtre des émotions	18h • Uckange
	Défi bonnets roses	14h • Hayange
	Marche connexion avec la nature	14h • Fontoy
	Antalgym + coach de vie	10h & 11h30 • Fameck
	Balade découverte et dégustation de plantes sauvages	14h • Nilvange

■ Temps d'échanges et conférences

■ Activités physiques et bien-être

ACTIONS COMPLÉMENTAIRES

MIROIR DU BONHEUR

📅 Du 08 /10 au 18/10 - Mardi 11h30 à 15h, mercredi 11h30 à 18h, jeudi 11h à 18h, vendredi 11h30 à 15h
 📍 Thionville
 Point Information Jeunesse - 2 rue neuve
 Cherchez le miroir et participer à la promotion de la santé mentale sur vos réseaux !

WORK & MOVE

Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale, le CROS Grand Est animera des séances d'échauffement ludiques sur plusieurs chantiers d'insertion du territoire. Ces séances gratuites sont ouvertes uniquement aux personnes employées sur les chantiers.

FORMATION PSSM

Les communautés d'agglomération Portes de France - Thionville et du Val de Fensch organisent des sessions de Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) à destination des travailleurs sociaux, pour leur donner des outils face aux situations qui le nécessitent.

VIDÉO DE SENSIBILISATION À LA SANTÉ MENTALE

📺 Du 7 au 20 octobre, rdv sur l'instagram @jeunes.thionville.



Il n'y a pas de santé sans santé mentale ! L'état de notre santé mentale varie tout au long de la vie, oscillant entre bien-être et mal-être en fonction des obstacles rencontrés. Tout le monde est concerné !

Infos et programme :
agglo-valdefensch.fr | agglo-thionville.fr

© Visuel : SISM // Conception : Communauté d'Agglomération du Val de Fensch - sept. 2024
 Programme susceptible de modification // Ne pas jeter sur la voie publique

35^e
ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale
SISM

DANS LA VALLÉE DE LA FENSCH ET LE BASSIN THIONVILLOIS

TOUS CONCERNÉS !



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

Infos et programme :
agglo-valdefensch.fr | agglo-thionville.fr



L'état de notre santé mentale varie tout au long de la vie, oscillant entre bien-être et mal-être en fonction des obstacles rencontrés. Tout le monde est concerné ! C'est pourquoi, les communautés d'agglomération Portes de France - Thionville et du Val de Fensch s'associent à la 35^{ème} édition des **Semaines d'information sur la santé mentale**. Découvrez un programme riche en activités, ateliers et conférences pour mieux comprendre et prendre soin de votre bien-être mental.

TEMPS D'ÉCHANGES & CONFÉRENCES

LES ERREURS QUI PEUVENT RUINER VOTRE RELATION AVEC LES ADOS

📅 Mardi 08/10 • 18h
📍 Thionville
Espace Conférence « La Scala » • 25 place Anne Grommerch
Conférence de Gilles Thomas, médiateur social et conférencier, pour les parents, ados et préados.
SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

ZONE DE BONHEUR

📅 Jeudi 10/10 • 12h à 14h
| Jeudi 17/10 • 16h à 17h
📍 Thionville
Puzzle - Tiers lieu • 1 place Malraux
Stand de sensibilisation sur la santé mentale proposé par les jeunes de Thionville.

RENCONTRE AVEC HADEEL AMEER, AUTRICE DE « HELLO ANXIÉTÉ : VIS TA MEILLEURE VIE »

📅 Vendredi 11/10 • 19h à 21h
📍 Nilvange
Médiathèque Victor Madelaine • 1 rue du Général Castelnau
À partir de 14 ans.
50 PLACES - INSCRIPTION CONSEILLÉE : 03.82.86.47.00 ou mediatheque-nilvange@moselle.fr

INAUGURATION DU PARCOURS BIEN-ÊTRE

📅 Samedi 12/10 • 10h
📍 Nilvange
Parc du château

FORUM SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

📅 Dimanche 13/10 • 10h à 18h
📍 Florange
COSEC du Haut-Kême • 29 avenue du Collège
Plus de 30 stands d'informations pour vous aider à cultiver votre bien-être et 5 conférences thématiques :
• 11h - l'endométriose
• 13h - charge mentale et intimité
• 14h - l'hygiène de l'être pour un système immunitaire performant
• 15h - réflexologie et syndromes prémenstruels
• 16h - prendre soin de son système digestif à la ménopause

BOUGE, MAIS PAS TROP ! LES PARADOXES DU MOUVEMENT

📅 Mardi 15/10 • 20h à 22h
📍 Thionville
Espace Conférence « La Scala » • 25 place Anne Grommerch
Conférence du Centre Médico Psycho-Pédagogique Nord Lorraine pour comprendre l'agitation de son enfant.
SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS

📅 mercredi 16/10 • 10h à 18h
📍 Thionville-Veymerange
Espace multifonctionnel • 14 route du Buchel
Ateliers animations dédiés aux aidants :
• 10h30 - vernissage de l'exposition *Proche aimant(e)*
• 13h30 - café des aidants **SUR INSCRIPTION** (03 87 56 49 80)
• 15h30 - théâtre forum
Mais aussi des stands de professionnels à votre écoute, des ateliers « bulles d'air » (massages, sonothérapie, reiki, sophrologie, vélo-mixeur...).

ATELIERS UN NID SAIN POUR MON BÉBÉ

📅 jeudi 17/10 • 09h à 11h ou 14h à 16h
📍 Hayange
Multi-accueil La maison des doudous • 10 rue Pierre Mendès France
Un atelier ludique pour apprendre à limiter / éviter l'exposition aux substances toxiques ou dangereuses dans les cosmétiques, l'alimentation et l'air extérieur.
12 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03 82 85 33 51 ou maison-des-doudous@agglo-valdefensch.fr

LE SOMMEIL CHEZ LES 3-12 ANS

📅 Mercredi 16/10 • 14h à 16h
📍 Hayange
7 bis place de la Fontaine
Conférence pour mieux comprendre le fonctionnement et les bienfaits du sommeil chez l'enfant et apprendre à mettre en place des techniques favorisant un bon sommeil.
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03.82.59.18.00 ou ca.s.c@orange.fr

LE THÉÂTRE DES ÉMOTIONS

📅 Vendredi 18/10 • 18h à 20h
📍 Uckange
Le Creuset • 11 rue du stade
Spectacle pour identifier les différentes émotions et avoir quelques outils pour réussir à les gérer, suivi d'un atelier de sophrologie parent/enfant - À partir de 3 ans.
100 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06 02 11 68 58

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET BIEN-ÊTRE

ATELIER DE PORTAGE DANSE AVEC BÉBÉ

📅 Lundi 07/10 • 10h à 11h30
📍 Florange
Complexe de Bétange • Salle du musée, 16 rue de l'étoile
Attention, vous devez savoir utiliser et si possible ramener votre porte-bébé (écharpe, mei-tei, sling...)
10 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06.59.55.59.89 ou sante@agglo-valdefensch.fr

DÉCOUVERTE DE L'ANTALGYM

📅 Mardi 08/10 • 14h à 15h30 ou 15h30 à 17h
| Dimanche 20/10 • 10h à 11h30 ou 11h30 à 13h
📍 Fameck
Immeuble La Feltière • 13 avenue François Mitterand
Technique de prévention santé qui libère les tensions et désaxation du corps par la pratique de postures intégrant souplesse, respiration, équilibre et relaxation. Les séances du dimanche vous permettront également d'explorer vos émotions et de faire un pas vers vous-même pour un mieux-être grâce à la présence d'une coach de vie.
6 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 06.26.74.47.50 ou sante@agglo-valdefensch.fr

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

📅 Mardi 08/10 • 18h30 à 20h
| Jeudi 10/10 • 18h30 à 20h
📍 Fameck
Salle Criton • Avenue François Mitterand
Exercices de renforcement musculaire adaptés à tous les âges de la vie - De 10 à 75 ans.
15 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 06.99.63.25.65 ou scfameck57.sportsregions.fr

TRAMPO'KIDS

📅 Mercredi 09/10 • 14h à 14h30
📍 Fameck
Gymnase Schlessler • 1 Avenue Jeanne d'Arc
Découverte du trampo'fit adapté aux enfants - À partir de 8 ans.
20 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06.51.27.25.42 ou sante@agglo-valdefensch.fr

SOPHROLOGIE

📅 Mercredi 09/10 • 17h30 à 18h45
📍 Manom
Salle de l'Arche • 49 A Grand rue
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

DÉCOUVERTE ZUMBA

📅 Jeudi 10/10 • 17h à 17h50
📍 Basse-Ham
Centre aquatique communautaire Haméllys • 1 rue de la Loire
20 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

ÉQUITHÉRAPIE

📅 Vendredi 11/10 • 16h à 17h
| Vendredi 18/10 • 16h à 17h
📍 Yutz
Yutz équitation • 13 rue de Poitiers
Le contact des chevaux aide les personnes à améliorer leur bien-être physique, mental ou émotionnel.
8 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

MARCHE SANTÉ MENTALE

📅 Vendredi 11/10 • 18h
📍 Serémange-Erzange
Salle Jean-Jacques Rendaud • 9 rue Charles de Gaulle
Marche de 2,5km en ville suivie d'un quizz sur la santé mentale et d'un repas (couscous). Tarif : 5€
100 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06.51.27.25.42 ou sante@agglo-valdefensch.fr

TRAMPO'FIT 100% FEMMES

📅 Mardi 15/10 • 18h à 18h45
📍 Fameck
Gymnase Schlessler • 1 Avenue Jeanne d'Arc
20 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06.51.27.25.42 ou sante@agglo-valdefensch.fr

MARCHE ADAPTÉE

📅 Mercredi 16/10 • 14h
📍 Yutz
Place de l'arc en ciel
Marche adaptée de 4 à 5km en forêt pour les adultes. Merci de signaler vos pathologies éventuelles lors de l'inscription.
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

SOPHRO LUDIQUE

📅 Mercredi 16/10 • 14h30 à 16h
📍 Uckange
Le Creuset • 11 rue du stade
Atelier parents/enfant autour d'échanges, d'histoires, de mimes, de mouvements du corps, de musique, de respiration - À partir de 4 ans.
SUR INSCRIPTION : 06.02.11.68.58

DÉCOUVERTE BODY SCULPT

📅 Vendredi 18/10 • 16h30 à 17h20
📍 Basse-Ham
Centre aquatique communautaire Haméllys • 1 rue de la Loire
Renforcement musculaire avec petits matériels.
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

DÉFI BONNETS ROSES

📅 Samedi 19/10 • 14 à 17h
📍 Hayange
Centre aquatique Ferialia • 31 rue de la mine
Défi natation avec 1€ reversé au Comité de Moselle de la Ligue contre le cancer pour chaque longueur effectuée. À partir de 16 ans

MARCHE CONNEXION AVEC LA NATURE

📅 Samedi 19/10 • 14 à 16h
📍 Fontoy
Parcours de santé de la forêt de Fontoy
Marche découverte sur l'écoute et l'observation de la nature proposée par l'association les Pleds sur Terre.
20 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03.82.82.74.37 ou 03.82.82.79.02

BALADE DÉCOUVERTE & DÉGUSTATION DE PLANTES SAUVAGES

📅 Dimanche 20/10 • 14 à 17h
📍 Nilvange
Le lieu de rdv vous sera indiqué lors de l'inscription.
Sentier de 5km permettant de découvrir les plantes sauvages comestibles du territoire. Une petite dégustation est prévue en fin de parcours (cueillette interdite)
20 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06.59.55.59.89 ou sante@agglo-valdefensch.fr

ANIMATIONS GRATUITES

