



Semaines d'information sur la santé mentale

DANS LA VALLÉE DE LA FENSCH

10 - 23 OCTOBRE 2022



PROGRAMME D'ANIMATIONS

AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

CONFÉRENCE, FILMS, ATELIERS...

semaine-sante-mentale.fr

agallo-valdefensch.fr

Depuis 2016, date de la prise de la compétence santé, la Communauté d'Agglomération du Val de Fensch s'engage à fortifier l'offre de soin sur son territoire. Le but est d'améliorer la santé des habitants des 10 communes du Val de Fensch, en travaillant sur le maintien des professionnels de santé sur le territoire et en organisant des actions de prévention.

C'est dans ce cadre que la Communauté d'agglomération du Val de Fensch s'associe aux **Semaines d'information sur la santé mentale**, qui réunissent partout en France, professionnels de santé et grand public autour d'un thème lié à la santé mentale.

PROGRAMME

ANIMATIONS
GRATUITES

SÉANCES DE « CIRCUIT TRAINING »

mercredi 12/10 de 14h à 16h

📍 Salle Fortuné Debon • Neufchef

passage de la libération

Séances d'initiation de 30 minutes au circuit training proposées par PréscriMouv et SPIREST Médical.

Inscription obligatoire au 06.59.55.59.89

TABLE RONDE

samedi 15/10 de 14h30 à 16h30

📍 Médiathèque départementale • Nilvange

1 rue Général de Castelneau

Au programme :

- **le trouble de la personnalité borderline**, avec Alex Haub, auteur du livre "Journal d'un borderline", et Dr Caroline Soler psychiatre au Centre Hospitalier de Jury et coordinatrice de l'équipe psychiatrique de soins intensifs à domicile EPSIAD ;
- **les effets du confinement sur la santé mentale**, avec Dr Karen Lebourg, psychologue à Fameck ;
- **les liens entre santé physique et santé mentale**, avec Dr Bernard Watrin, médecin généraliste retraité ;

Un goûter sera offert à l'issue de l'événement.

PROMENADE ET ATELIER CUISINE AUTOUR DES PLANTES SAUVAGES

COMESTIBLES

dimanche 16/10 de 14h à 18h

📍 Ranguieux

Promenade sur les pelouses calcaires de Ranguieux suivi d'un atelier cuisine autour des plantes sauvages, animés par l'association « Le goût des herbes folles ».

Inscription obligatoire au 06.59.55.59.89

SÉANCES DE FITNESS

mercredi 19/10 de 14h à 16h

📍 Centre Jean Morette • Fameck

13A rue de Lorraine

Séances d'initiation de 30 minutes au fitness proposées par PréscriMouv et SPIREST Médical.

Inscription obligatoire au 06.59.55.59.89

PROJECTION DU FILM

«LA FORÊT DE MON PÈRE»

jeudi 20/10 • 20h30

📍 Cinéma Grand Ecran • Serémange-Erzange

1 Place Adrien Printz

La réalisatrice Véro Cratzborn aborde la question du quotidien d'une famille qui vit avec une personne concernée par un problème de santé mentale.

Durée : 1h30

Il n'y a pas de santé sans santé mentale, tout le monde est concerné !

Pour l'OMS, la santé mentale correspond à « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». Autrement dit, l'état de santé mentale d'une personne varie tout au long de sa vie, oscillant entre bien-être et mal-être en fonction des obstacles rencontrés, de la même façon que la santé physique.

À LA RECHERCHE DE RESSOURCES ? PSYCOM.ORG

