

# Semaines d'information sur la santé mentale

## DANS LA VALLÉE DE LA FENSCH

TOUS CONCERNÉS !



PROGRAMME D'ANIMATIONS  
AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

9 - 22 octobre 2023

[semaine-sante-mentale.fr](http://semaine-sante-mentale.fr)  
[aggllo-valdefensch.fr](http://aggllo-valdefensch.fr)

Depuis 2016, la Communauté d'Agglomération du Val de Fensch s'investit dans les questions de santé et s'efforce de répondre aux attentes de la population. La santé mentale fait partie des grandes préoccupations actuelles, chacun étant concerné. L'état de notre santé mentale varie tout au long de la vie au grès des aléas de celle-ci.

La Communauté d'Agglomération du Val de Fensch est donc heureuse de s'associer aux Semaines d'information sur la santé mentale afin de vous rappeler qu'à tous les âges de votre vie, votre santé mentale est un droit fondamental.

ANIMATIONS  
GRATUITES

## POUR MA SANTÉ MENTALE, J'AI LE DROIT DE M'INFORMER

### BOOSTER SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

**lundi 09/10 de 18h30 à 20h**

📍 Complexe de Bétange • Florange  
Salle du musée, 16 rue de l'Étoile

Conférence proposée par *Harmonie Mutuelle*.

50 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

### LE SPORT ADAPTÉ POUR LES AIDANTS ET LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER OU MALADIES APPARENTÉES

**mardi 10/10 de 13h à 18h**

📍 Salle Fortuné Debon • Neufchef  
Passage de la libération

Stands d'informations et de découverte, table  
ronde et verre de l'amitié proposés par *Moselle  
Mouv et France Alzheimer*.

### EXPOSITION PAROLES D'ENFANTS

**samedi 14/10 de 14h à 16h**

📍 Bibliothèque • Serémange-Erzange  
3a rue François Mirguet

Vernissage de l'exposition réalisée par des  
enfants et adolescents de Serémange-Erzange,  
en présence de *Karen Lebourg*, Psychologue.  
Cette exposition est visible jusqu'au 22/10.

### FORUM « HABITEZ BIEN, HABITEZ MALIN »

**mardi 17/10 de 14h à 17h30**

📍 Complexe de Bétange • Florange  
Salle Aubépine, 16 rue de l'Étoile

Forum pour les plus de 60 ans proposé par  
*l'Agirc-Arrco Alsace-Moselle* et en présence de  
nombreux partenaires. Temps forts :

- Conférences : « Ma maison s'adapte et j'y  
reste » et « Mon corps évolue, je m'équilibre »
- Représentation théâtrale « De l'argent par la  
fenêtre ».

### MATINÉE DE PRÉVENTION « PRENDRE SOIN DES ENFANTS AUTREMENT »

**samedi 21/10 de 09h à 12h**

📍 Relais Petite Enfance La Luciole • Hayange  
10 rue Pierre Mendès France

Matinée de prévention avec au programme :

- Atelier de prévention des troubles musculo-  
squelettiques de 9h à 10h ou de 11h à  
12h. Sur inscription : 03 82 53 31 37 ou  
ramlaluciole@agglo-valdefensch.fr
- Atelier-jeu « votre relation de travail joue  
pour vous »
- Expositions participatives « Prudents  
contre les accidents » / « Et le matériel de  
puériculture dans tout ça ?



## POUR MA SANTÉ MENTALE, J'AI LE DROIT DE PRENDRE SOIN DE MOI

### ATELIER « J'EXPLORE LE REPOS »

jeudi 12/10 à 10h

📍 Maison pour Tous • Nilvange  
1 rue Victor Hugo

Atelier de développement personnel proposé  
par le cabinet *L'effet Ginkgo*.

30 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

### MARCHE LUDIQUE ET REPAS

mardi 17/10 à 18h

📍 Salle J.-J. Renaud • Serémange-Erzange  
9 rue Charles de Gaulle

Soirée encadrée par *Sisters & Form*, avec :

- un circuit de 3,5km (environ 1h),
- un quizz sur la santé mentale
- une soirée couscous.

Tarif : 5€ / personne, auprès de *Sisters & Form*  
50 places - sur inscription : 06.51.27.25.42 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

### ATELIER « GÉRER SON STRESS »

mercredi 18/10 de 14h à 15h30

📍 Hôtel de communauté • Hayange  
Salle des commissions, 10 rue de Wendel

Atelier proposé par *Harmonie mutuelle*.

15 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

### ATELIER « CULTIVER SES FORCES »

vendredi 20/10 de 14h à 15h30

📍 Hôtel de communauté • Hayange  
Salle des commissions, 10 rue de Wendel

Atelier proposé par *Harmonie mutuelle*.

15 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

### ATELIER « JE VAIS VERS MA CONSCIENCE »

dimanche 22/10 de 15h à 16h30

📍 Foyer des anciens • Knutange  
46 rue de la République

Atelier de développement personnel proposé  
par le cabinet *L'effet Ginkgo*.

30 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

## POUR MA SANTÉ MENTALE, J'AI LE DROIT DE ME FAIRE PLAISIR

### ATELIER CUISINE

mercredi 11/10 à 14h ou 15h30

📍 Hôtel de communauté • Hayange  
Réfectoire, 10 rue de Wendel

Atelier culinaire d'1h encadré par *Sisters & Form*  
pour réaliser des Energy balls. Les participants  
pourront apporter un contenant pour repartir  
avec leurs confections.

25 places - sur inscription : 06.51.27.25.42 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr.

### ATELIER CONFECTION FLORALE

samedi 14/10 à 10h

📍 Les Fleurs d'Emilie • Serémange-Erzange  
12 rue Charles de Gaulle

Atelier animé par *Les Fleurs d'Emilie*.

8 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr

### DÉCOUVERTE DES ANIMAUX DE LA FERME

dimanche 15/10 à 14h ou 15h

📍 Complexe de Bétange • Florange  
16 rue de l'Étoile

Atelier découverte d'1h par *L'arche du cœur*.

15 places - sur inscription : 06.59.55.59.89 ou  
sante@agglo-valdefensch.fr



## ACTIONS COMPLÉMENTAIRES

### 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.

### SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE À METZ

Dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale, le Conseil local de santé mentale du territoire messin propose également un programme d'animations aux alentours de Metz : soirée ciné-débat, escape-game, webinaire, jeu coopératif, théâtre... Découvrez le programme complet :



### 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 !



Plus d'infos auprès de la Direction  
de la Santé de la Communauté  
d'Agglomération du Val de Fensch :

- 06 59 55 59 89
- [sante@agglo-valdefensch.fr](mailto:sante@agglo-valdefensch.fr)

À LA RECHERCHE DE RESSOURCES ?



[PSYCOM.ORG](https://www.psycom.org)