

PROGRAMME SISM 54 SUD

LUNÉVILLE - NANCY - NEUVES-MAISONS
SAINT NICOLAS DE PORT - PONT-A-MOUSSON - TOUL

33^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur
la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

www.semaines-sante-mentale.fr

@Sism_Officiel



Mercredi 12 octobre 2022

De 14h00 à 17h00

Eco-Appart - 25 rue Sainte Anne - Lunéville

ANIMATION

Le bien-être « fait maison »

Venez fabriquer vos produits d'entretien et vos éponges pour prendre soin de votre intérieur.
Ateliers sur le thème du gaspillage et du tri.

Entrée libre - Tout public

Mercredi 12 octobre 2022

15h00 et 18h00

Médiathèque - Place du Général de Gaulle - Baccarat

ANIMATION

Massage Auditif Nature

Accueil avec une infusion et distribution de transats et de casques audio pour un massage auditif basé sur les bruits de la nature. Temps d'échanges : "Quels effets la nature peut avoir sur votre santé ?".
Exposition des productions du Groupe Nature (sous réserve).

Entrée libre - Tout public

Jeudi 13 octobre 2022

De 08h00 à 13h00

Marché - Place Leclerc - Cirey sur Vezouze

ANIMATION

La nature s'invite sur les marchés

Mise en place d'un stand d'information, de sensibilisation, d'activités ludiques et sportives.
Distribution de plants de pensées dont les contenants sont fabriqués par la Résidence Voltaire, et présentation des vertus des pensées. Exposition des productions réalisées dans le cadre des SISM : pollumentalomètre et Jeu de l'oie.

Entrée libre - Tout public

Mardi 18 octobre 2022

De 08h00 à 12h00

Marché - Place Léopold - Lunéville

ANIMATION

La nature s'invite sur les marchés

Mise en place d'un stand d'information, de sensibilisation, d'activités ludiques et sportives. Distribution de plants de pensées dont les contenants sont fabriqués par la Résidence Voltaire, et présentation des vertus des pensées. Intervention en fin de matinée d'une sylvothérapeute pour présenter son activité et pour proposer une séance aux personnes intéressées. (La sylvothérapie est une activité ancestrale qui a été remise en vigueur, d'abord au Japon, puis de façon plus étendue. Il s'agit de se mettre en lien avec la forêt grâce à la respiration, l'éveil des sens, la créativité...). Exposition des productions réalisées dans le cadre des SISM : pollumentalomètre, Jeu de l'oie... et recueil des inscriptions à une séance de médiation animale animée par l'association ARS.

Entrée libre - Tout public

Vendredi 21 octobre 2022

De 13h30 à 17h30

Espace Santé - 2, rue de la Charité - Lunéville

ANIMATION

Médiation animale, prévention & convivialité

Découverte de la médiation animale : 2 séances avec chiens (6 personnes par séance) et 3 séances avec chats et chinchillas (3 personnes par séance).

Interventions de l'Equipe LEO (Lieu d'Ecoute et d'Orientation) pour communiquer sur son action à destination des publics sans abri et très précaires, et pour proposer des dépistages (VIH, hépatites).

**Sur inscription auprès de Nathalie et Catherine sur le marché
de Lunéville le 18 octobre 2022 - Tout public**

Jeudi 27 octobre 2022

De 09h00 à 17h00

Réservoir - Salle du rez-de-chaussée- 2 cours de Verdun - Lunéville

CONFÉRENCE ET TABLES RONDES

Impact de mes différents temps de vie sur ma santé mentale

Une journée organisée par le CIDFF de Lunéville : la santé mentale se questionne sur différents aspects de la vie quotidienne. Si l'un des environnements est impacté, cela aura des conséquences sur le quotidien de la personne, et par conséquent sur sa santé mentale. Cette journée sera consacrée à s'interroger sur sa santé mentale à travers 5 temps de vie (domestique, parental, professionnel, personnel et physiologique).

**Sur inscription auprès de Laura RIVIERE
communication@cidff-luneville.fr - Tout public**

Dimanche 25 septembre 2022

De 10h00 à 20h30

La cabane aux chèvres - Pulligny

« Médiation asine »

Les premières portes ouvertes sans porte

ANNULÉ

Visite du terrain et des animaux, conférences et ateliers d'initiations.
Découverte d'un Institut de Médiation Animale spécialité asine et de ses partenaires.

Entrée libre - Tout public

Mercredi 12 octobre 2022

À 10h00 ou à 15h00

Place Stanislas - Nancy
(Rdv sous la statue de Stanislas)

Balade historique
« Un autre regard »

Les adhérents du GEM Parasol', du lieu d'accueil Les Amarres et de la résidence Chevert de l'Association Ensemble vous invitent à revisiter Nancy sous un œil nouveau. Inscrivez-vous pour venir découvrir ou redécouvrir l'hôtel Héré, la rue des écuries et bien d'autres choses encore. **Deux parcours disponibles à 10H et 15h.**

Tout public - Gratuit
Inscription au 03 83 55 00 00

Mercredi 12 octobre 2022

De 14h30 à 17h30

Médiathèque Haut-du-Lièvre - Nancy

CONTES, JARDIN & SANTÉ MENTALE

« Lire dans un espace apaisant et y jardiner, ça fait du bien à la tête ! »

Entrée libre - Tout public

Jeudi 13 octobre 2022

De 17h00 à 19h00

UNAFAM 54, rue Chevert - Nancy

Débat - PSYTRIALOGUE

**« Prendre soin de l'environnement pour
pouvoir persévérer et être protégé dans la vie »**

Réfléchir ensemble sur le thème proposé.
La parole circule librement parmi les participants, les usagers,
les familles, les amis et autres.

Entrée libre - Tout public

Vendredi 14 octobre 2022

À 9h30

Centre Psychothérapique de Nancy - Laxou
Sous le porche d'entrée

ECO-RANDO

Besoin d'agrémenter vos marches et contribuer au bien-être de la planète ?
L'éco-rando est faite pour vous, au programme : sur 1h30, balade, plaisir et collecte de déchets.
Chaussures adaptées et gourdes nécessaires.

Tout public - Gratuit
Inscription auprès du secrétariat
au : 03 83 92 53 26

Mercredi 19 octobre 2022

A 18h30

IRTS de Lorraine - Nancy

**CINÉMA-DÉBAT : « LA FORÊT DE MON PÈRE -
DE VERO CRATZBORN »**

La forêt de mon père dépeint l'amour inconditionnel
d'une fille pour son père atteint de troubles psychiques.

Tout public - Entrée payante : 2€

Mercredi 19 octobre 2022

De 14h00 à 17h00

Jardin collectif du quartier Haussonville (Centre Social CAF Jolibois)
Place de la 9ème Division d'Infanterie Coloniale - Nancy

CONTES, JARDIN & SANTÉ MENTALE

Lire dans un espace apaisant, y jouer et y jardiner, ça fait du bien à la tête.



Entrée libre - Tout public

Mercredi 19 octobre 2022

À 15h00 et à 16h00

Médiathèque Haut-du-Lièvre - Nancy

Heure du conte et langue des signes française « Tout autour de moi »

Jean-Loup Hervé et Amandine proposent des histoires à quatre mains en langue des signes française accessibles aux publics sourds et entendants.



Entrée libre - Tout public

Jeudi 20 octobre 2022

De 10h00 à 18h00

Jardin partagé de la MJC Trois Maisons - Nancy

JOURNÉE NATURE, SANTÉ ET DÉCOUVERTE

Visite du jardin partagé, ateliers (bougies et peintures végétales, bombes de graine, loisir détente,...), débat/ film (à 14H) "Le Lien" de Frédéric Plénard, expo photos, panneaux pédagogiques, etc.

La nature est une alliée pour ton bien-être et celui-ci contribue à ta santé mentale, alors nous t'invitons à passer une journée en plein cœur du jardin partagé des Trois Maisons.



Entrée libre - Tout public

Samedi 15 octobre 2022

De 9h00 à 12h15

Espace naturel sensible du Plateau Sainte Barbe - Bainville-sur-Madon

Animation randonnée
BAIN DE NATURE

Balade sur l'espace naturel sensible du Plateau Sainte Barbe animée par F. Gosselin (CCMM) et des soignants du Centre Médico-Psychologique de Neuves-Maisons. Elle alternera des temps d'information, de sensibilisation à la faune et à la flore et des moments de reconnexion avec la nature de type relaxation.

Sur inscription auprès de la Communauté de Communes Moselle et Madon au :
03 83 26 45 00

A partir de 10 ans (les enfants doivent être accompagnés).

Départ en bus gratuit proposé par la Communauté de Communes Moselle et Madon.
RDV à 9h - lieu de rendez-vous communiqué lors de l'inscription.

Mercredi 19 octobre 2022

De 14h00 à 17h30

Salle Poirson - 4 place Michal Gardeux - Flavigny sur Moselle

SALON ENVIRONN'MENTAL
« Vide ta tête, pas tes déchets »

Quand la valorisation des objets et des déchets permet la valorisation de soi, le Salon Environn'Mental propose plusieurs ateliers « Do it Yourself » :

- Atelier Recycl'Art « Donne une seconde vie aux objets »
- Association SEHOR « construction d'instruments de musique »
 - Repair Café (sous réserve)
- Atelier de fabrication de produits ménagers et cosmétiques naturels.
- Une exposition réalisée par les collégiens du Collège Jacques Monod de Ludres sera présentée.

Venez-vous détendre tout en protégeant votre environnement !

En présence de : GERARD Mathieu, animateur jeunesse, Centre Intercommunal d'Action Sociale
DETHOREY Thomas, Ambassadeur du Tri, Communauté de Communes Moselle et Madon
Association **SEHOR** ; **AGAFAB** (sous réserve)

Entrée libre - Tout public



Du 10 au 23 octobre 2022

Les actions se dérouleront sur le temps scolaire

Collège Jacques Monod – 114 avenue du Chaudeau - Ludres

Exposition

« Me sentir bien dans mon collège »

Tout au long de l'année scolaire, les élèves du Collège Jacques Monod de Ludres ont mené des actions afin de favoriser un climat serein dans un cadre agréable tout en se sensibilisant à l'Environnement. Une exposition « Me sentir bien dans mon collège » mettra en lumière ce travail le temps des SISM.

Du YOGA sera également dispensé pendant les séances d'EPS.

Cette exposition sera également visible le mercredi 19 octobre 2022 de 14h à 17h30 à la Salle Poirson de Flavigny sur Moselle dans le cadre du Salon Environn'mental.

**En présence des élèves, de l'équipe éducative et de l'infirmière scolaire
du collège Jacques Monod de Ludres.**

Du 10 au 23 octobre 2022

Les actions se dérouleront sur le temps scolaire

Ecole Maternelle La Roseraie de Pont St Vincent

Ecoles Primaires du Territoire

Collège Jacques Monod de Ludres

EHPAD Poincaré de Bouxières aux Dames (sous réserve)

**Santé Mentale & Environnement : Tissons ensemble notre lien à la nature
avec le Lycée Professionnel La Tournelle**

Le Lycée Professionnel la Tournelle de Pont St Vincent proposera plusieurs activités à l'intention des plus jeunes mais aussi des plus âgés. Rallye Photo, parcours sensoriel, activités sportives, plantations, quizz !!! C'est autant d'occasions d'échanger, de partager et d'éveiller ses sens tout en prenant soin de l'Environnement.

**En présence des élèves en Terminale BAC PRO ASSP, de leurs Professeurs
et de leur Infirmière scolaire - Lycée Professionnel La Tournelle de Pont St Vincent.**

ANIMATION

« Le jardin de Belleville, une ressource pour notre bonne santé »

L'association « des Racines et des Liens », la ville de Belleville, la Maison des Solidarités de Blenod, l'Association Ensemble, la Résidence Accueil Colombé, le GEM du Val de Lorraine et le CMP enfants vous invitent à découvrir les jardins de Belleville pour passer un moment convivial autour d'ateliers de jardinage et d'une dégustation de plats confectionnés à partir de légumes récoltés dans le jardin.

Entrée libre - Tout public

Jeudi 13 octobre 2022
De 8h30 à 13h00

Marché - 35 avenue Gambetta - Pompey

ANIMATION

« Semez de bon cœur ! Acte I »

Avec le CMP de Pompey, l'Association Ensemble et le GEM du Val de Lorraine, réalisation de bombes à graines et échanges autour d'un café.

Entrée libre - Tout public

Mardi 18 octobre 2022
De 13h30 à 16h30

Marché - 35 avenue Gambetta - Pompey

ANIMATION

« Semez de bon cœur ! Acte II »

Avec le CMP de Pompey, l'Association Ensemble et le GEM du Val de Lorraine, venez embellir le paysage durant une promenade... 3...2...1... Lancez votre bombe à graines !

Jeudi 13 octobre 2022
À 14h00

Espace Saint Laurent - 25 rue Philippe de GUELDRÉ - Pont-à-Mousson

SPECTACLE-CONFÉRENCE

Toxiclownmanie

La Mission Locale vous invite au spectacle « La drogue (oui) mais à quel prix? ». La mission de Michel Machin (nom de scène de Benoît BOULAY) sera simple : parler de drogue. Tel un guide à travers une galerie de personnages, il vous emmènera en immersion dans cet univers particulier et vous présentera ce sujet d'une manière décalée et non traditionnelle. A la fin du spectacle, le public peut échanger avec des professionnels (CAARUD L'échange de Nancy).

Entrée libre - Tout public

Programme Pont-à-Mousson

Samedi 15 octobre 2022

De 09h00 à 12h00

Marché - Place Saint-Antoine
Pont-à-Mousson

ANIMATION

« Ces petites choses que l'on sème ! »

Avec Nicolas PERQUIN (Ballades et Botanique),
l'association PAM BIO, le CMP et l'UPPAM :
Fabrication et distribution de boules à graines

Dimanche 16 octobre 2022

De 14h00 à 15h30

Marché - Place Saint-Antoine (marché couvert)
Pont-à-Mousson

BALADE CRÉATIVE

« Ces petites choses que l'on sème ! »

Avec Nicolas PERQUIN (Balades et Botanique),
l'association PAM BIO, le CMP et l'UPPAM :
Balade botanique dans mon environnement.
« J'essaime, j'observe et je récolte sur
mon territoire... »

Entrée libre - Tout public

Mercredi 12 octobre 2022 - 16h00-17h00

Mercredi 19 octobre 2022 - 16h00-17h00

Samedi 15 octobre 2022 - 15h00-16h00

Samedi 22 octobre 2022 - 15h00-16h00

Place Foch devant le Lycée Marquette et l'Eglise Saint-Martin

PROMENADE HISTORIQUE

« Je découvre Pont-à-Mousson autrement ! »

En se baladant à travers les rues, je vous invite à vous plonger dans l'histoire de Pont-à-Mousson et découvrir une ville autrement avec ses anecdotes, ses secrets, ses énigmes, ses monuments. Du Moyen-Âge à aujourd'hui ce sont des milliers d'habitants, d'ouvriers, de visiteurs qui l'ont façonnée... Alors, investissons ensemble la ville pour la comprendre et s'y sentir bien!

Sur inscription auprès de Philippe BROCHEREZ, historien
au 06 82 78 12 49 - Tout public

Dimanche 23 octobre 2022

De 10h00 à 13h15

Place Duroc - Pont-à-Mousson

ECHANGES & DISCUSSIONS

« Comment voir la vie en rose grâce à ma santé mentale ! : Parlons-en »

Venez nous rencontrer à Octobre Rose !

Signé le Collectif SISM

Entrée libre - Tout public

Du 10 au 23 octobre 2022

De 10h00 à 19h00

Parking de l'UPPAM - Place Colombé - Pont-à-Mousson

EXPOSITION

« Les secrets du bien-être : L'hôpital de jour s'expose sur les vitres de l'UPPAM »

Les usagers et l'équipe de l'hôpital de jour de l'UPPAM vous proposent un regard sur l'environnement favorable au bien-être et à l'épanouissement au travers de leurs œuvres artistiques.

Entrée libre - Tout public

Mardi 11 octobre 2022 - 10h00

Mission Locale - 112 rue des 4 éléments - Pompey

Jeudi 13 octobre 2022 - 10h00

Espace multiservice du Breuil - Pont-à-Mousson

Mardi 18 octobre 2022 - 10h00

Espace Multiservice Procheville, Pont-à-Mousson

Vendredi 21 octobre - 10h00

Mission Locale, 8 rue de la Poterne - Pont-à-Mousson

ATELIER

Initiation à la relaxation et à la sophrologie

Vous avez besoin d'une pause dans votre quotidien ? Vous souhaitez obtenir des techniques pour mieux gérer votre stress ? C'est l'occasion de vous accorder un moment de bien être et de détente lors d'un atelier relaxation et sophrologie. Durée env.1H30.

Sur inscription auprès de la Mission Locale
au 03 83 81 47 32 - Tout public

Jeudi 20 octobre 2022

De 12h00 à 17h00

Place Duroc - Pont-à-Mousson

INFORMATION, DEPISTAGE & VENTE DE REPAS « Le Grand Repas » avec LEO et la Boîte à cuisine : déguster local en toute solidarité

L'équipe du LEO, en collaboration avec la Boîte à cuisine, propose de déguster un repas local (à emporter) confectionné par des personnes en situation de précarité : valoriser le faire-ensemble et les compétences de tous et toutes est aussi un enjeu de santé mentale. L'équipe présentera parallèlement un espace de convivialité pour présenter son action à destination des publics sans-abri et précaires et réaliser des dépistages (VIH, VHC) pour celles et ceux qui le souhaitent.

Entrée libre - Tout public

Salon « Naturellement Vôtre ! »

Venez cultiver votre lien à la nature et au bien-être à l'Espace du Prieuré à Varangéville. Le salon "Naturellement Vôtre !" proposera des activités variées pour vous ressourcer, vous détendre tout en prenant soin de notre Environnement.

Intérieur du Cargo et sur les espaces extérieurs (en accès libre et gratuit de 10h à 17h)

Lecture de contes, Atelier créatif avec CREANOV, Café Philo (sous réserve), Initiation au compostage, Land 'Art, Jeu « Mille pas pour l'Environnement », Atelier Tri et Réduction des déchets, Exposition Arbre à Palabres, Jeu de l'oie proposé par le CIDFF de Lunéville, La roue du logis de l'Association Si Toit Lien, Atelier du GEM le Point d'Accord, porté par l'Association Ensemble.

Activités Programmées (en accès libre et gratuit)

Présentation du Défilé Mignon 14h00 salle du Chapitre,
Représentation théâtrale : "Toit et Moi dans tout ça " 15h00 salle du Chapitre,
Repair Café en Sel et Vermois : de 14h à 16h dans le Cargo Azur.

Activités programmées et sur réservation (accès gratuit mais sur réservation le jour J)

Séances de relaxation 10h10 à 10h40 et de 11h30 à 12h00 à la salle du Chapitre.
Séances de découverte QI QONG de 10h50 à 11h20 et de 16h00 à 16h30 à la salle du Chapitre
Escape Game "Le Monde d'en Haut" dans le Caveau de la Tour Romane -
Plusieurs créneaux disponibles.

Entrée libre - Tout public

Activités sur inscription : sur place le jour J à l'accueil

Jeudi 27 octobre 2022

De 09h00 à 17h30

Salle du Réservoir - 2 cours de Verdun - Lunéville

Santé Mentale, un regard différent : L'impact de mes différents temps de vie sur ma santé mentale

Une journée de sensibilisation organisée par le CIDFF du Lunévillois : La santé mentale se questionne sur différents aspects de la vie quotidienne. Si l'un de ces environnements est impacté, cela aura des conséquences sur le quotidien de la personne et par conséquent sur sa santé mentale. Cette journée sera consacrée à s'interroger sur sa santé mentale à travers les cinq temps de vie (domestique, parental, professionnel, personnel et physiologique).

Tout public - Entrée sur inscription auprès de :

Laura RIVIERE, chargée de communication du CIDFF communication@cidff-luneville.fr
03 72 61 06 63



SAMEDI 15 OCTOBRE 2022
&
MERCREDI 19 OCTOBRE 2022

De 10h00 à 12h30
et de 14h00 à 16h30

Jardin de l'Hôtel de Ville - Toul

MARCHE D'ORIENTATION
« Marche pour ton moral :

Un petit pas sur la planète, un grand pas pour ton bien-être ! »

Nous marchons tous : pour aller au travail, pour faire les courses...derrière ce geste simple et mécanique se cache en réalité un potentiel à prendre soin de soi.
Une connexion entre le corps, l'esprit et l'environnement.

Venez découvrir comment en participant à notre événement !

**Un concert gratuit vous sera également proposé
le samedi 15 octobre à 15h45
au Jardin de l'Hôtel de Ville de Toul**

Intervenants : Céline Parant (Directrice du CCAS de Toul) /
Cécile Clavier (Chargée de développement CCAS de Toul) /
Basile Tudoce (chargé de mission et de coordination pour l'antenne
Lorraine du CREHPSY) / Bérengère Marchesi (Cheffe de service Espoir 54
Toul) / Roman Gleitzer (Chargé de ressource CREHPSY) / Denise Allait
(Comité Toulais de promotion de la Santé) / Laure Mougin (Instructrice
à la méditation pleine conscience) / Cynthia Samek (Cadre de santé CMP
Enfant Toul) / Nathalie Rouby (Infirmière CMP de Toul) / Valérie Moget
(Aide-soignante (CMP de Toul) / Maxime Lombard (Cadre de santé CMP
de Toul) / Christelle Guerouah (Infirmière CMP enfants et adolescents) /
Nadège Gillard (Infirmière CMP enfants et adolescents) / Alain Louis
(Educateur Spécialisé CMP Enfants et Adolescents)

Entrée libre - Tout public