

# JOURNÉES FRANCE SERVICES

Semaine d'Information sur la Santé Mentale

par vos France Services  
Seille et Grand Couronné  
et Bassin de Pompey

## Ton moral, on en parle ?

Du 5 au 17 octobre 2026

### Animations gratuites

- ateliers  
créatifs
- sport
- relaxation
- groupes  
de parole
- ...

Programme complet  
[www.comcom-sgc.fr](http://www.comcom-sgc.fr)



En partenariat avec

# JOURNÉES FRANCE SERVICES

## Ton moral, on en parle ? LE PROGRAMME

**LUNDI 05 OCTOBRE 2026**  
**BOUGE POUR TON MORAL**  
avec Valentin DAUX - Mission Locale  
**À Champenoux de 13h30 à 15h30**  
**Salle Saint Nicolas • Tout public**

*Découvrez une activité physique accessible à tous, quels que soient votre condition physique ou votre niveau sportif. Cet atelier propose des exercices ludiques et adaptés favorisant le bien-être, la convivialité et la santé mentale*

**INITIATION À LA SOPHROLOGIE**  
avec Carine VANNIER - CD54  
**À Lanfroicourt de 14h à 16h**  
**Salle communale • Tout public**

*Venez prendre soin de votre santé mentale en participant à cette initiation ouverte à tous, animée par une conseillère en gérontologie. Des outils et des exercices vous seront proposés pour vous apporter un mieux-être au quotidien (mieux dormir, mieux gérer son stress...)*

**MARDI 06 OCTOBRE 2026**  
**AVEC L'ART, JE M'EXPRIME POUR MON MORAL**  
avec Judith GUYOT - CPTS Cœur de Meurthe-et-Moselle  
**À Bouxières-aux-Chênes de 14h à 16h**  
**Salle des associations • 16-25 ans**

*Laissez-vous porter par cet accompagnement à la créativité pour pouvoir vous exprimer, aller à la connaissance de soi, sans forcément avoir recours à la parole. Une activité créative vous sera proposée avec différents outils et supports*

**JEUDI 08 OCTOBRE 2026**  
**PRÉPARER SA RETRAITE SEREINEMENT**  
avec Marie-Pierre FURIET - CARSAT  
**À Champenoux de 9h à 11h**  
**France services • Futur.e.s retraité.e.s + de 55 ans**  
De 13h à 15h30 : Rendez-vous individuels CARSAT

*Un.e technicien.ne de la CARSAT vous présente les démarches en ligne afin d'aborder cette nouvelle étape de vie sereinement (suivi de rendez-vous individuels)*

**MARDI 13 OCTOBRE 2026**  
**ET TOI, ÇA VA ?**  
avec Laetitia FAJER - Mission Locale  
**À Nomeny de 9h30 à 11h30**  
**MJC-EVS • 16-25 ans**

*Atelier interactif animé par une psychologue avec des supports ludiques permettant de libérer la parole, en petit groupe, en toute bienveillance. Repartez avec votre kit santé mentale à la fin de l'atelier !*

**MARDI 13 OCTOBRE 2026**  
**SE SENTIR BIEN CHEZ SOI**  
avec Thibaud DIEHL, Sylvia ZAIM, Charlotte SONGEUR, Christine LINKENHEL et Séverine MILLOT  
**À Champenoux de 16h à 18h**  
**France services • Tout public et professionnels accueillant du public**

*Venez rencontrer l'ALEC et le pôle habitat indigne pour parler du confort et du bien-être dans votre logement : la qualité de l'air intérieur, des astuces*

*pour améliorer le confort thermique du logement, logement non décent ou insalubre, comment le signaler, à qui ?*

**MERCREDI 14 OCTOBRE 2026  
BALADES VIRTUELLES RELAXANTES  
ATELIER DE RÉPIT POUR LES  
AIDANT.E.S**

avec Camille LEMAIRE, cheffe de service - Maison des aidants de Nancy

**À Laneuvelotte de 13h30 à 17h  
Relais Petite Enfance • À partir de  
18 ans (déconseillé aux personnes  
épileptiques)**

*Venez vous relaxer à l'aide d'un casque de réalité virtuelle proposant des balades guidées (environ 20 minutes / séance), proposé par la Maison des Aidants de Nancy*

**SAMEDI 17 OCTOBRE 2026  
BIEN DANS SA TÊTE : DES DROITS  
POUR BIEN VIVRE CHEZ SOI**

avec les partenaires - CD54, ALEC, CPAM, France Services, CPTS et Petits Frères des Pauvres

**Eulmont de 9h à 12h**

**Sur le marché • Tout public sans  
inscription**

*Venez nous rencontrer sur le marché pour échanger sur vos droits et le bien-être dans votre lieu de vie. Venez découvrir les services numériques utiles au quotidien (bien vieillir, ma boussole des aidants, mon espace santé, mon soutien psy, Icope Monitor, signal logement...)*



---

Ateliers gratuits  
sur inscription obligatoire  
au **03 83 31 03 51** ou par mail  
**france-services@comcom-sgc.fr**  
Places limitées

---