

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



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 LINKENHELD, Marie-Christine SMOUTS 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
