

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 FAJFER - 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, Séverine MILLOT, le CD54 et le pôle habitat indigne
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
