

Depuis sa création en 2024, le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) Thionville – Fensch s’investit dans les questions de santé mentale et s’efforce de répondre aux attentes de la population. La santé mentale, Grande cause nationale 2025, concerne tous les citoyens, porteur de trouble ou non. Le CLSM Thionville – Fensch est donc heureux de s’associer aux **Semaines d’information sur la santé mentale** afin de vous proposer un programme riche en activités, ateliers et conférences pour mieux comprendre et prendre soin de votre santé mentale.

ANIMATIONS
GRATUITES

S'EXPRIMER ET CRÉER

ATELIER CRÉATIF

 Mardi 06/10 • de 17h à 19h
 Dimanche 18/10 • de 10h à 12h
Hayange
Hôtel de communauté • 10 rue de Wendel
Cet atelier animé par Aude BECKER propose une approche créative favorisant l’expression des émotions, le développement des ressources personnelles et la découverte d’outils simples de retour au calme, au travers d’activités artistiques accessibles à tous.
10 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 07 85 99 19 87 ou 06 77 31 29 84 ou sante@thionville-fensch.fr

DÉCOUVREZ LA MUSICOTHÉRAPIE

 Mardi 06/10 & 13/10 • de 17h30 à 18h30
 Thionville
CSC Jacques Prévert • 10 boucle des Près de Saint-Pierre
Un atelier pour explorer les bienfaits de la musique à travers l’écoute, la détente et l’expression. Un espace bienveillant pour se reconnecter à soi et découvrir des outils pour prendre soin de sa santé mentale et émotionnelle. Réservé aux adultes.
10 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03 82 34 08 09 ou info.musicotherapieute@gmail.com

DANSE ET EXPRESSION ARTISTIQUE

 Mercredi 07/10 • de 14h à 15h
 Fameck
Gymnase Schlessler • 1 avenue Jeanne d’Arc
À travers des musiques variées, des jeux dansés et des chorégraphies simples, petits et grands seront invités à exprimer leurs émotions et leur créativité par le mouvement. Atelier accessible aux enfants, adolescents et familles.
25 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06 51 27 25 42

ATELIER FLORAL

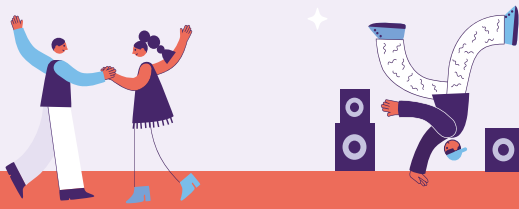
 Mercredi 07/10 de 15h à 17h
 Serémange-Erzange
Les Fleurs d’Emilie • 12 rue Charles de Gaulle
Un atelier créatif et sensoriel pour prendre le temps de se reconnecter à soi à travers les fleurs. Composez, imaginez et laissez parler votre créativité dans un moment de détente, de partage et de bien-être.
8 PLACES - SUR INSCRIPTION : 07 85 99 19 87 ou 06 77 31 29 84 ou sante@thionville-fensch.fr

À LA DÉCOUVERTE DU HIP-HOP

 Jeudi 08/10 & 15/10 • de 18h à 20h
 Thionville
CSC Jacques Prévert • 10 boucle des Près de Saint-Pierre
Une séance pour découvrir le Hip-Hop à travers le mouvement, la musique et l’expression corporelle. Un moment convivial pour se mettre en mouvement, relâcher les tensions, renforcer la confiance en soi et créer du lien avec les autres. À partir de 8 ans.
15 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03 82 34 08 09 ou secretariat@maisonprevvert.com

ART THÉRAPIE

 Vendredi 09/10 & 16/10 • de 14h à 16h
 Uckange
CSC Le Creuset • 11 rue du stade
Atelier adultes animé par Lionel LARCHER, art thérapeute diplômé, pour explorer des matières et des objets, se connecter à ses ressentis, composer une création éphémère et partager cet instant en groupe.
10 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03 82 86 54 54



ATELIER D’EXPRESSION ET DE CRÉATIVITÉ

 Vendredi 09/10 & 16/10 • de 19h à 21h
 Thionville
Les Grands Chênes • 1 rue Saint-Martin
Un atelier joyeux et coloré pour exprimer ses émotions et explorer sa créativité, sa spontanéité et son intuition. Aucun prérequis, juste l’envie d’expérimenter et de se faire plaisir ! Réservé aux adultes.
12 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03 82 34 61 76 ou les-grands-chenes@wanadoo.fr

ATELIER CYANOTYPE

 Mercredi 14/10 • de 14h à 16h30
 Neufchef
Salle Fortuné Debon • passage de la Libération
À partir de photographies personnelles ou familiales, les participants expérimentent un procédé de transformation par la lumière. Les images deviennent supports de récit et de réappropriation. Animé par l’artiste Soline PIN
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 07 85 99 19 87 ou 06 77 31 29 84 ou sante@thionville-fensch.fr

AU RYTHME DU CHEVAL

 Mercredi 14/10 • de 14h30 à 17h
 Nilvange
Écurie du Sous-bois • rue de la Source
Le CSC Arc-en-Ciel vous invite à un atelier pour explorer ses émotions, développer sa confiance en soi et laisser place à sa créativité, à travers des activités de mouvement, de coopération et de création avec le cheval. Réservé aux adolescents.
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03 82 84 02 09

CHORÉ 100% FÉMININE

 Mercredi 14/10 • 19h15 à 20h15
 Fameck
Gymnase Schlessler • 1 avenue Jeanne d’Arc
Un moment dédié aux femmes avec au programme des chorégraphies simples sur des musiques entraînantes, accessibles à toutes, quel que soit le niveau et sans prérequis. L’objectif est de prendre du plaisir, de se dépenser, de gagner en confiance et de partager un moment dynamique dans la bonne humeur !
25 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06 51 27 25 42

ATELIER DANSE SENSORIELLE

 Samedi 17/10 • de 10h à 12h15
 Illange
Centre socio-culturel • 6 Centre commercial
À travers la danse contemporaine et les yeux fermés, l’artiste Soline PIN invite les participants à une expérience corporelle et sensorielle sans recherche de performance, pour éveiller les cinq sens, suspendre le regard social et laisser émerger un mouvement plus intuitif et personnel. À partir de 7 ans accompagné d’un adulte.
15 PLACES - SUR INSCRIPTION : 07 85 99 19 87 ou 06 77 31 29 84 ou sante@thionville-fensch.fr

DANSE ET SANTÉ MENTALE

 Samedi 17/10 • de 16h à 18h
 Hayange
73 rue du Maréchal Foch
Avec SALUS DanceFIT, découvrez le plaisir de danser, explorez le mouvement et exprimez-vous librement. Un moment convivial pour se reconnecter à son corps, libérer les tensions et partager une expérience positive avec les autres. Réservé aux adultes.
10 PLACES - SUR INSCRIPTION : 07 85 99 19 87 ou 06 77 31 29 84 ou sante@thionville-fensch.fr

CRÉER AVEC LA NATURE

 Dimanche 18/10 • de 14h à 16h
 Hayange
Hôtel de communauté • 10 rue de Wendel
Un atelier pour explorer la nature autrement en créant des œuvres éphémères à partir d’éléments naturels. Une invitation à observer, imaginer, expérimenter et laisser libre cours à sa créativité, en harmonie avec son environnement.
20 PLACES - SUR INSCRIPTION : 07 85 99 19 87 ou 06 77 31 29 84 ou sante@thionville-fensch.fr



S'INFORMER ET PARTAGER

DESSINER SA PARENTALITÉ : DU RÊVE À LA RÉALITÉ

 Lundi 05/10 • de 17h à 19h
 Algrange
Accueil Pêriscolaire PEP LOR’EST • 52 rue Foch
Un atelier participatif réservé aux parents, pour échanger autour des représentations de la parentalité, partager son expérience et identifier les facteurs de vulnérabilité et les ressources face à l’épuisement parental. Mode de garde sur place pour les enfants de 3 à 10 ans.
10 PLACES - SUR INSCRIPTION : 06 77 78 73 96 ou parentalite57@peplorest.org

ZONE DE BONHEUR

 Mardi 06/10 et 13/10 de 11h à 14h
 Jeudi 08/10 et 15/10 de 11h à 14h
Thionville
Puzzle • 1 place Malraux
Prenez un instant pour partager vos pensées, vos ressentis ou un message autour de la santé mentale sur notre mur d’expression géant.

TABLES-RONDES & VERNISSAGES

 Mardi 06/10 • 20h
 Algrange
Mairie (salle du conseil) • 25 rue Maréchal Foch
Une soirée pour porter un autre regard sur la fragilité, la force et la capacité à rebondir à travers l’exposition « Quand la résilience devient art », suivie d’une table-ronde animée par Erwann JOUBEL, photographe, et Barbara SPICK, psychologue.
 Vendredi 09/10 • de 18h à 20h
 Thionville
Salle Verlaine • 1 rue du Général Walton Walker
Une soirée pour parler de la santé mentale chez les professionnels du soin, à travers l’exposition « Les artistes de l’accompagnement et du soin... au cœur du SOI » et la projection du documentaire « Et toi, ça va ? ».

GOÛTER PHILO

 Jeudi 08/10 & 15/10 • de 16h30 à 17h30
 Uckange
CSC Le Creuset • 11 rue du stade
Gourmandises et discussions, pour parler de nos émotions, de nos inquiétudes, de ce qui nous rend heureux ou triste. Pour les enfants de 7 à 10 ans.
10 PLACES / SESSION - SUR INSCRIPTION : 03 82 86 54 54

CONFÉRENCE « L’IMPACT DE L’ART SUR LA SANTÉ MENTALE »

 Mercredi 07/10 • 19h
 Thionville
Adagio • 8 place Marie-Louise
Conférence animée par Olivier Schmitt pour aborder la santé mentale dans le monde de la musique :
• L’altération de la santé mentale du musicien : le cas de la « folie » de Robert Schumann.
• La musique comme outil de soin de la santé mentale : le cas du 2^e Concerto pour piano de Sergueï Rachmaninov.
• La représentation de l’altération de la santé mentale dans l’opéra.

150 PLACES - SUR INSCRIPTION : 03 82 88 26 85 ou conservatoire@mairie-thionville.fr

JOURNÉE PORTES OUVERTES À LA CLINIQUE EMÉIS

 Vendredi 09/10 • de 14h à 18h
 Thionville
Clinique Eméis • 18 rue des Pyramides
Venez découvrir la clinique Eméis et ses professionnels à travers des stands interactifs (assiette du bien-être, arbre de la santé mentale, bingo du bien-être) et des expositions artistiques réalisées par les patients.

CINÉ-DÉBAT « AU BORD DU MONDE »

 Mardi 13/10 • 19h
 Terville
Le 112 • route de Verdun
La CPTS Thionville Est vous invite à une soirée ciné-débat autour du film « Au bord du monde » : Alexia, 25 ans, volontaire et idéaliste, arrive comme infirmière stagiaire dans le service fermé d’un hôpital psychiatrique. Malgré les avertissements, elle se rapproche de Mila, une patiente de 20 ans, qui ne comprend pas ce qu’elle fait là. Touchée par sa colère, Alexia va remettre en question l’institution... Buvette sur place.

