



# Newsletter

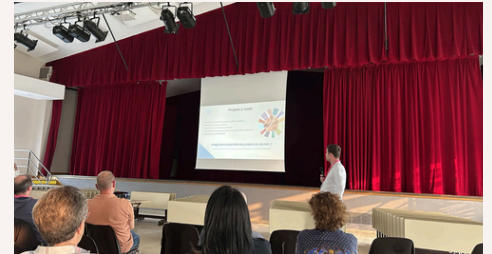
## CPTS du Pays-Haut

### Assemblée Générale annuelle

Mardi 3 juin, l'Assemblée Générale de la CPTS s'est tenue à Mexy, en présence d'une cinquantaine de participants !

Ce temps fort a permis de :

- ✓ Présenter les projets réalisés en 2024-2025
- ✓ Mettre en lumière les actions en cours et à venir



💡 Vous souhaitez rejoindre la CPTS, vous investir ou proposer un projet ?

C'est possible à tout moment ! Notre dynamique repose sur l'engagement de chacun.

La soirée s'est clôturée par un moment convivial, riche en échanges et en partage. Merci à toutes et tous pour votre présence et votre implication !

Nous savons que le territoire est en souffrance et nous ne sommes pas à court d'idées !

## Soutien psychologique gratuit

Tous les professionnels de santé peuvent appeler le **0800 800 854**, une ligne gratuite, confidentielle et disponible **24h/24 et 7j/7**, pour bénéficier d'un soutien psychologique immédiat.

Ce dispositif a été lancé par l'Ordre des médecins et l'Ordre des infirmiers, en partenariat avec l'ensemble des ordres de santé (médecins, infirmiers, sages-femmes, kinés, pharmaciens, dentistes, pédicures-podologues). Il répond à une réalité alarmante : épuisement, mal-être, agressions, surcharge de travail... Le quotidien des soignants est de plus en plus difficile.

📞 Que propose ce service ?

Les professionnels de santé peuvent :

- ✓ Échanger avec des psychologues cliniciens formés
- ✓ Être orientés vers un médecin, un service hospitalier ou une prise en charge d'urgence
- ✓ Obtenir un accompagnement de terrain par des associations ou structures locales
- ✓ Trouver aide et conseils en cas de violences, agressions, litiges, ou pour des questions déontologiques et juridiques

Ce service est financé par les cotisations des professionnels et reflète une volonté collective de préserver la santé mentale de ceux qui prennent soin des autres.

La CPTS a établi un partenariat avec l'association Soins aux Professionnels de la Santé (SPS). Nous revenons vers vous rapidement avec plus d'information sur SPS !

# L'Activité Physique Adaptée

L'Activité Physique Adaptée (APA) désigne toute forme d'activité physique spécifiquement conçue pour répondre aux besoins des personnes ayant des limitations physiques ou vivant avec une maladie chronique.

Encadrée par des enseignants spécialisés, l'APA permet de retrouver de la mobilité, de soulager les douleurs, de gagner en autonomie, tout en prenant soin de sa santé mentale et physique.

💡 Les bienfaits de l'APA sont nombreux :

- ✓ Amélioration de la forme physique et de l'endurance
- ✓ Réduction des douleurs et des tensions
- ✓ Diminution du stress et amélioration du moral
- ✓ Meilleur contrôle de certaines pathologies chroniques (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires...)
- ✓ Reprise de confiance en soi et maintien du lien social

Le territoire du Pays-Haut peut compter sur la Maison Sport Santé de **Longuyon** et son antenne située à la MSP de **Herserange**, qui proposent des séances d'APA dans le cadre du **dispositif Prescri'mouv**.

📍 Pour qui ?

Toutes personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD30), de troubles musculo-squelettiques, de troubles persistants suite à une infection Covid et/ou en situation d'obésité (IMC > 30).

📅 Quand ?

- Lundis, mercredis et vendredis à Herserange : 06 61 34 08 27 / 07 81 20 20 91
- Du Lundi au vendredi à Longuyon : 03 72 61 05 66
- Vendredis à Villerupt à partir de juillet 2025 : 07 81 20 20 91

👤 Comment en bénéficier ?

Les médecins peuvent prescrire de l'APA en notant la mention "séances APA" ou "séances Activités Physiques Adaptées" sur l'ordonnance.



CPTS • du Pays-Haut  
11 rue Saint-Louis  
54400 Longwy  
03 82 39 08 09



## Passer un bon été !

Vous souhaitez en savoir plus sur les missions de la CPTS ?  
Vous souhaitez rejoindre l'un des projets de la CPTS ?  
Vous souhaitez proposer un projet ?

Contactez la CPTS du Pays-Haut :

✉ [cptsdupayshaut@gmail.com](mailto:cptsdupayshaut@gmail.com)

☎ 03 82 39 08 09

Accédez à notre  
site et adhérez  
en ligne !



Retrouvez les missions de la CPTS du Pays-Haut en cliquant ici : [Nos missions](#)

