

Les Ateliers Mieux-être, qu'est-ce-que c'est ?

Ils ont pour objectifs :

1. D'être des **moments d'échange** autour de la santé mentale, la santé psychique **ouverts à tous**, et permettant à chacun de découvrir différents thèmes ou encore d'approfondir ses connaissances.

2. D'évoquer la santé mentale avec des membres d'associations, et des professionnels, autour de **témoignages et ainsi de lutter contre les peurs, les tabous**, les non-dits, et les représentations erronées.

3. De permettre à tous de s'exprimer, de questionner, de **trouver des réponses** et des outils simples pour avancer, dans **une atmosphère de dialogue** où chacun est acteur de sa propre santé ou de celle de ses proches.

4. Enfin, de trouver à **proximité de chez soi des ressources et des aidants** (professionnels de santé, associations...).



Ces ateliers sont animés par un binôme :

■ de **professionnels** de santé ou de la prévention (psychiatre, psychologue, psychomotricienne, éducateur...)

■ un **usager** ou **représentant d'usager** d'une association.

CONTACTS & RENSEIGNEMENTS

auprès de Sophie Sueur au :

03.20.61.75.57

ou sur notre site internet :

www.ateliersmieuxetre.fr

LES PARTENAIRES



MAL-ÊTRE - TOC - INSOMNIE - DÉPRESSION - DEUIL
STRESS - ADDICTION - ALCOOL - ANOREXIE - DROGUE
BOULIMIE - DÉLIRE - NÉVROSE - ANXIÉTÉ - SUICIDE
TROUBLES BIPOLAIRES - PHOBIE - OBSESSION
DÉPRIME - ANGOISSE - PSYCHOSE - MANIES



Osez sortir de votre coquille...

...en assistant aux Ateliers Mieux-être !

2018 - 2019

Ouvert à tous et gratuit !

Programme de septembre 2018 à juin 2019

**ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE**

Date	Horaire	Thème	Lieu
Jeudi 13 septembre 2018	18h30-20h30	La dépression post-natale	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Jeudi 27 septembre 2018	13h45-15h45	La santé sexuelle tout au long de la vie	Espace INSERSOL 12, rue Paul Lafargue 59260 HELLEMES
mardi 2 octobre 2018	18h-20h	Affirmation de soi	Bibliothèque de Ronchin, 65o avenue Jean Jaurès 59790 RONCHIN
Lundi 8 octobre 2018	19h-21h	Les troubles du comportement alimentaire	Fort de Mons, 2 rue de Normandie 59370 MONS EN BAROEUL
Jeudi 18 octobre 2018	18H30-20H30	Le genre et la transidentité : se sentir homme ou femme ?	Mission locale Métropole Sud, 52 rue Carnot 59155 FACHES-THUMESNIL
Lundi 5 novembre 2018	18h-20h	Suicide : comment en parler	CAIRN 9 bis rue Denis Papin 59370 MONS EN BAROEUL
Jeudi 8 novembre 2018	14h30-16h30	Enfants et adolescents : crise d'opposition, déscolarisation, dépression	Epicerie Solidaire Les saveurs du Marché, 50 bis Av. Marc Sangnier 59370 MONS EN BAROEUL
Jeudi 15 novembre 2018	18h30-20h30	L'activité physique comme outil d'accès au bien-être	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Lundi 19 novembre 2018	14h - 16h	Violences conjugales : situations méconnues	Centre Social des 5 Bonniers, 20 avenue de Bordeaux 59155 FACHES-THUMESNIL
Mardi 4 décembre 2018	13h45-15h45	Les écrans, quels impacts sur notre santé ?	Espace INSERSOL 12, rue Paul Lafargue 59260 HELLEMES
Lundi 10 décembre 2018	14h-16h	La dépression post-natale	Centre Social Maison du Grand Cerf, 5 rue Vincent Auriol 59790 RONCHIN
Mardi 15 janvier 2019	13h45-15h45	L'activité physique comme outil d'accès au bien-être	Espace INSERSOL 12, rue Paul Lafargue 59260 HELLEMES
Jeudi 17 janvier 2019	18h30-20h30	Violences conjugales : situations méconnues	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Lundi 21 janvier 2019	14h - 16h	Revivre après un traumatisme	Residence sociale ARELI, 79 rue Jean Jaurès 59155 FACHES-THUMESNIL
Jeudi 24 janvier 2019	18h-20h	Violences conjugales : situations méconnues	Cap Bleu - 1 avenue René Coty 59370 MONS EN BAROEUL
Vendredi 1er février 2019	9h30-11h30	La dépression post-natale	Centre social chemin rouge, 80 chemin rouge 59155 FACHES-THUMESNIL
Lundi 4 février 2019	18h-20h	Les écrans, quels impacts sur notre santé ?	Centre Social des 5 Bonniers, 20 avenue de Bordeaux 59155 FACHES-THUMESNIL
Mardi 26 février 2019	14h-16h	Les troubles du comportement alimentaire	Pension de famille ARELI "Augustin Laurent", 41 rue Pierre Dupont 59790 RONCHIN
Jeudi 14 mars 2019	18h30-20h30	Revivre après un traumatisme	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Mardi 19 mars 2019	18h-20h	Mieux dormir	Bibliothèque de Ronchin, 65o avenue Jean Jaurès 59790 RONCHIN
Jeudi 28 mars 2019	14h - 16h	Souffrance psychique et difficulté à gérer le quotidien à domicile	Salle Akado Dombrowski, 16 bis rue des travailleurs 59260 HELLEMES
Mardi 9 avril 2019	14h-16h	L'activité physique comme outil d'accès au bien-être	Pension de famille ARELI "Augustin Laurent", 41 rue Pierre Dupont 59790 RONCHIN
Jeudi 11 avril 2019	14h30-16h30	L'activité physique comme outil d'accès au bien-être	Epicerie Solidaire Les saveurs du Marché, 50 bis Av. Marc Sangnier 59370 MONS EN BAROEUL
Jeudi 25 avril 2019	14h-16h	Le genre et la transidentité : se sentir homme ou femme ?	Salle Akado Dombrowski, 16 bis rue des travailleurs 59260 HELLEMES
Mardi 30 avril 2019	19h-21h	La dépression post-natale	Fort de Mons, 2 rue de Normandie 59370 MONS EN BAROEUL
Lundi 13 mai 2019	14h-16h	Déprime ou dépression : que faire ?	Centre Social Maison du Grand Cerf, 5 rue Vincent Auriol 59790 RONCHIN
Jeudi 16 mai 2019	18h30-20h30	Les troubles du comportement alimentaire	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Jeudi 23 mai 2019	14h - 16h	Enfants et adolescents : crise d'opposition, déscolarisation, dépression	Salle Akado Dombrowski, 16 bis rue des travailleurs 59260 HELLEMES
Jeudi 13 juin 2019	18h30-20h30	Souffrance psychique et difficulté à gérer le quotidien à domicile	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Jeudi 20 juin 2019	14h - 16h	Vous ou vos proches entendez des voix	Mission locale Métropole Sud, 52 rue Carnot 59155 FACHES-THUMESNIL