

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



Ne pas jeter sur la voie publique

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 !

2019 - 2020

Ouvert à tous et gratuit !

CONCEPTION : Blake Mooty 06 75 77 65 77

Programme d'octobre 2019 à juin 2020

**ENTRÉE LIBRE
ET GRATUITE**

Date	Horaire	Thème	Lieu
mardi 1 ^{er} octobre 2019	18h-20h	Comment vivre son deuil	Bibliothèque de Ronchin, 650 avenue Jean Jaurès 59790 RONCHIN
Jeudi 3 octobre 2019	14h - 16h	Mieux vivre ensemble	Salon d'Honneur de la mairie, 39 rue Faidherbe 59810 LESQUIN
Jeudi 10 octobre 2019	18h30-20h30	La dépression post-natale	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Jeudi 17 octobre 2019	14h30-16h30	Estime et affirmation de soi	Epicerie Solidaire Les saveurs du Marché, 50 bis Av. Marc Sangnier 59370 MONS EN BAROEUL
Vendredi 8 novembre 2019	10h-12h	L'activité physique comme outil d'accès au bien être	Centre Social des 5 Bonniers 20 avenue de Bordeaux 59155 FACHES THUMESNIL
Lundi 18 novembre 2019	14h30-16h30	Violences conjugales : situations méconnues	Centre Social Maison du Grand Cerf, 5 rue Vincent Auriol 59790 RONCHIN
mardi 26 novembre 2019	14h - 16h	Trop haut, trop bas : est-ce un trouble bipolaire	Espace INSERSOL 12, rue Paul Lafargue 59260 HELLEMMES
Jeudi 5 décembre 2019	18h30-20h30	Déprime ou dépression : que faire ?	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Jeudi 12 décembre 2019	14h - 16h	Violences conjugales : situations méconnues	Salon d'Honneur de la mairie, 39 rue Faidherbe 59810 LESQUIN
Lundi 13 janvier 2020	14h - 16h	Stress et anxiété dans tous leurs états	Salon d'Honneur de la mairie, 39 rue Faidherbe 59810 LESQUIN
mercredi 15 janvier 2020	14h-16h	Souffrance psychique et difficulté à gérer le stress au quotidien	GEM Amitiés et partage, 3 rue Mirabeau 59370 MONS EN BAROEUL
Mardi 28 janvier 2020	14h-16h	Mieux vivre ensemble	Espace INSERSOL 12, rue Paul Lafargue 59260 HELLEMMES
Mardi 4 février 2020	14h30-16h30	Stress et anxiété dans tous leurs états	GEM les ch'tits bonheurs, 16 rue Jules Guesde 59790 RONCHIN
Jeudi 6 février 2020	18h30-20h30	Drogues, toxicomanies, addictions : le bon goût du sucre	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Samedi 8 février 2020	10h-12h	La dépression post-natale	Crèche Pas à pas, 17 rue Stolberg 59155 FACHES-THUMESNIL
Mardi 11 février 2020	19h-21h	Comment vivre son deuil	Bibliothèque municipale, 2 rue de Normandie 59370 MONS EN BAROEUL
Jeudi 13 février 2020	14h-16h	Revivre après un traumatisme	Salle Bocquet, Parc Bocquet 176 rue Roger Salengro 59260 HELLEMMES
Lundi 9 mars 2020	14h-16h	Revivre après un traumatisme	Centre Social Chemin Rouge, 80 Chemin Rouge 59155 FACHES THUMESNIL
Lundi 16 mars 2020	14h - 16h	Trop haut, trop bas : est-ce un trouble bipolaire	Salon d'Honneur de la mairie, 39 rue Faidherbe 59810 LESQUIN
Mardi 17 mars 2020	18h-20h	Les écrans, quels impacts sur notre santé ?	Bibliothèque de Ronchin, 650 avenue Jean Jaurès 59790 RONCHIN
Vendredi 20 mars 2020	18h - 20h	Les troubles du comportement alimentaire	Maison d'Activités Jeunesse, 170 rue Henri Dillies 59155 FACHES-THUMESNIL
Jeudi 2 avril 2020	18h30-20h30	Estime et affirmation de soi	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS
Vendredi 3 avril 2020	9h30-10h30	Souffrance psychique et difficulté à gérer le stress au quotidien	Maison des aînés, 103 rue Carnot 59155 FACHES-THUMESNIL
Mardi 7 avril 2020	14h-16h	Suicide : comment en parler ?	Salle Bocquet, Parc Bocquet 176 rue Roger Salengro 59260 HELLEMMES
Jeudi 9 avril 2020	14h30-16h30	Les écrans, quels impacts sur notre santé ?	Epicerie Solidaire Les saveurs du Marché, 50 bis Av. Marc Sangnier 59370 MONS EN BAROEUL
Lundi 4 mai 2020	14h30-16h30	Mieux dormir	Centre Social Maison du Grand Cerf, 5 rue Vincent Auriol 59790 RONCHIN
Jeudi 21 mai 2020	14h-16h	Souffrance psychique et difficulté à gérer le stress au quotidien	Salon d'Honneur de la mairie, 39 rue Faidherbe 59810 LESQUIN
Mardi 9 juin 2020	14h-16h	Tout savoir sur les TOC	Espace INSERSOL 12, rue Paul Lafargue 59260 HELLEMMES
Vendredi 12 juin 2020	14h - 16h	Violences conjugales : situations méconnues	Salle des Rouges Barres, 4 rue Chanzy 59260 LEZENNÉS