



Les Semaines santé & bien-être

PRENEZ SOIN DE VOUS !

DU 3 AU 17 JUIN 2023
dans toute la ville

**ATELIERS GRATUITS :
CUISINE, SPORT, VISITES, CONFÉRENCES...**
Programme complet sur lille.fr

Plus d'infos sur lille.fr

Les Semaines Santé & bien-être

Pour la 17^{ème} édition, **les Semaines Santé** reviennent du **3 au 17 juin 2023** dans les différents quartiers de Lille. **Conférences, ateliers cuisine, forums, séances de sport et bien-être, portes ouvertes, etc.**

Venez en apprendre plus sur votre santé et échanger avec des professionnels. Cette édition 2023 recevra le **Road Show de la CPAM "Le bus Mes Tips santé"**. Ce programme riche et varié vous est proposé par la Ville de Lille, la CPAM Lille-Douai et les nombreux partenaires mobilisés.

Programme

À l'occasion de la 17^{ème} édition des Semaines Santé, la Ville de Lille vous invite à prendre soin de vous à travers un programme sportif et culinaire enrichissant et plein de vie.

BOIS-BLANCS

LA LUDOCHOUETTE

« Jeux suis en bonne santé ! »

Jeux en famille sur le thème de la prévention santé

- 🕒 Mercredi 7 Juin de 9h30 à 11h30 et de 14h00 à 18h00
- 📍 Centre social Rosette De Mey, 60 rue du Général Anne de la Bourdonnaye
- 📞 Infos et inscription au 03.20.09.75.94

« LECTURE'AMUSANTE ! »

Lecture parents-enfants

- 🕒 Mardi 13 Juin 2023 à 17h00
- 📍 École maternelle Maria Montessori, 62 rue Mermoz
- 🕒 Jeudi 15 Juin 2023 à 17h00 à
- 📍 École maternelle Jean Jaurès, 6 rue Guillaume Tell
- 📞 Infos et inscription au 03.20.09.75.94

FAUBOURG DE BETHUNE

FORUM BIEN-ÊTRE

Stands, ateliers, conférence autour de la prévention santé

- 🕒 Vendredi 16 juin de 10h30 à 16h30
- 📍 Espace santé du Faubourg de Béthune, 76 Bd de Metz
- 🕒 Ouvert à tous
- 📞 Infos au 09.53.89.40.20

MARCHE GUIDÉE

Sortie et marche guidée en forêt de Phalempin

- 🕒 Mercredis 7 et 14 juin
- 📍 RDV à l'association Au Lavoir à 9h30 pour départ à 9h45
- 🕒 Prévoir un pique-nique
- 📞 Infos et renseignements : aulavoir.eedd@gmail.com ou 03.20.29.67.54

FIVES

FORUM SANTE SENIORS

- 🕒 jeudi 8 juin de 9h00 à 12h00
- 📍 Salle Marie Curie
4 rue Pierre Curie à Mons-en-Baroeul
- 📞 Organisé par le centre social Mosaïque
Renseignements auprès du centre social au 03.20.56.72.61

PRÉVENTION SANTÉ ET ACCÈS AUX DROITS ENTRE HABITANTS

- 📍 Rencontres, échanges, visites
- 🕒 jeudi 8 Juin de 9h30 à 12h
- 📍 Cuisine Commune - 70 Passage de l'International à Lille (Métro Marbrerie).
- 📞 Ouvert à tous - Accès libre
Information au 06.75.57.08.90

LILLE-CENTRE

ESCAPE GAME DE LA SANTÉ SEXUELLE

- 📍 Consentement, IST, préjugés et bien d'autres sujets abordés de manière ludique
- 🕒 Jeudi 8 juin de 14h à 16h30
- 📍 Service prévention santé de Lille,
10 rue de Valmy
- 📞 Public : à partir de 16 ans
Inscription obligatoire à
sps-lille@lenord.fr

PORTES OUVERTES DE L'ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG

- 📍 Visite guidée d'une heure des locaux, présentation des différents types de dons (sang, plasma, plaquettes)
- 🕒 Jeudis 8 et 15 juin 2023 de 10h à 16h
- 📍 Maison du Don, 38-42 avenue Charles Saint-Venant
- 📞 À destination des Lillois de + 18 ans et/ou collègues et lycées intéressés
Sur réservation au 03.28.54.21.22.

EUTONIE

- 📍 Pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations
- 🕒 Jeudi 8 juin et lundi 12 juin de 9h à 12h
- 📍 Espace seniors de Lille-Centre,
97 rue St Sauveur
- 📞 À destination des seniors
Inscription au 06.81.06.98.70

MICROTONIE

- 📍 Pratique de réduction des tensions physiques et psychiques et d'amélioration globale
- 🕒 Jeudi 8 ou 15 matin de 10h30 à 12h30
- 📍 Espace seniors de Lille-Centre,
97 rue St Sauveur
- 📞 À destination des seniors
Plus d'infos au 06.84.88.54.22

QIQONG

- 📍 Association Karenza
- 🕒 Vendredis 9 juin de 13h à 16h et 16 juin de 9h30 à 10h30
- 📍 Espace seniors de Lille-Centre,
97 rue Saint-Sauveur
- 📞 À destination des seniors
Inscription au 06.12.42.16.32

ATELIER SANTÉ FÉMININE

- 📍 Un moment pour parler santé sexuelle, épanouissement, etc.
- 🕒 Lundi 12 juin de 17h à 19h
- 📍 Service prévention santé de Lille,
10 rue de Valmy
- 📞 Public : jeunes filles / femmes de 14 à 21 ans
Inscription obligatoire à
sps-lille@lenord.fr

ATELIER PRÉVENTION SOLAIRE

- 📍 Apprendre les bons gestes pour protéger sa peau
- 🕒 Mardi 13 juin de 14h à 16h
- 📍 Service prévention santé de Lille,
10 rue de Valmy
- 📞 Ouvert à tous
Inscription obligatoire à
sps-lille@lenord.fr

LE BUS MES TIPS SANTÉ DE LA CPAM

- 📍 Un évènement pour tout savoir sur sa santé, sans tabou (animations, quiz, escape game, etc.)
- 🕒 Samedi 10 juin de 10h à 18h
- 📍 Place Rihour
- 📞 Public : 18-25ans

LILLE SUD

ATELIER CUISINE PARENTS-ENFANTS

- 📍 jeux de société sur le thème de la nutrition
- 🕒 Samedi 17 juin de 14h à 16h
- 📍 APCC Lille, 194 rue du Vaisseau le Vengeur
- 📞 Ouvert à tous
Infos et inscription :
applille@gmail.com

SÉANCE DE SPORTS VARIÉS

- 🕒 Lundis 5, 12 juin et vendredis 9, 16 juin de 18h30 à 20h
- 📍 Olympique Lille Sud - Salle Antoine Blondin, rue François Coppée Lille
- 📞 Public : femmes et jeunes filles de plus de 13 ans
Infos et inscription au
03.20.90.94.51

SÉANCE DE SPORT ADAPTÉ

- 🕒 Mardis 6 et 13 juin de 9h45 à 10h45
- 📍 Salle polyvalente de la Mairie de quartier, 83 rue Faubourg des postes
- 📞 Public : pré-retraités, retraités avec ou sans pathologie
Infos et inscription au
03.20.90.94.51

"BIEN VIEILLIR DANS SON QUARTIER"

- 📍 Atelier diététique et activité physique adaptée animés par l'association Prév'Santé MEL
- 🕒 Jeudis 8 et 15 Juin, de 14h à 17h.

- 📍 Centre Social et Culturel de l'Arbrisseau, 194 rue du Vaisseau le Vengeur
- 📞 À destination des seniors
Inscription obligatoire (nombre de places limité) au 03.20.16.84.30

TEMPS CONVIVIAL AUTOUR DE LA SANTÉ

- 🕒 Mardi 13 juin de 9h à 12h
- 📍 Fabrique du Sud, 7 bis rue de l'Asie
- 📞 Ouvert à tous
Animé par les associations Passer'elles et l'Olympique Lille-Sud
Plus d'infos au 03.20.49.21.87

MOULINS

ATELIER « SANTÉ AU FÉMININ »

- 🕒 Samedi 3 juin de 14h à 16h
- 📍 Association Passer'elles,
47 rue d'Arras
- 📞 Public : femmes
Inscription obligatoire à
passerelles.lille@gmail.com

CAFÉ « LA SANTÉ ET VOUS »

- 📍 Retrouvons-nous autour d'un café pour échanger de manière conviviale autour de l'alimentation et de l'hygiène de vie
- 🕒 Lundis 5 et 12 juin de 9h30 à 12h
- 📍 FILAFIL, 70 rue de Thumesnil
- 📞 Public : adultes/seniors
Infos et inscription au 03.20.32.66.96

ATELIERS SPORTIFS DE PROXIMITÉ

- 📍 Moment de convivialité autour de la pratique sportive et conseils personnalisés
- 🕒 Lundis 5 et 12 juin de 13h30 à 15h
- 📍 FILAFIL, départ à 13h20 du 74 rue de Thumesnil
- 📞 Public : adultes/seniors
Infos et inscription au
03.20.32.66.96

ATELIERS GYM DOUCE (SIEL BLEU)

- 🕒 Mardi 6 et 13 juin de 9h à 10h
- 📍 FILAFIL, 74 rue de Thumesnil
- 👤 Publics : adultes/seniors
- 📞 Infos au 03.20.32.66.96

ATELIER "LA SANTÉ À HAUTEUR D'ENFANTS"

- 🕒 Mercredi 7 juin de 13h30 à 14h30
- 📍 Epicerie solidaire La Passerelle
100 rue d'arras
- 👤 Inscription auprès de l'association
09.51.94.06.02

ATELIER MARCHÉ

- 🕒 Mercredi 7 juin de 14h30 à 16h
- 📍 FILAFIL, 70 rue de Thumesnil
- 👤 Public : adultes/seniors
- 📞 Infos et inscription au
03.20.32.66.96

ATELIER CUISINE « PIQUE-NIQUE ÉQUILIBRÉ »

- 👤 Atelier animé par une diététicienne
- 🕒 Samedi 10 juin de 11h à 14h30
- 📍 Maison de quartier Les Moulins
1 rue Armand Carrel
- 👤 Public : parents
- 📞 Uniquement sur rendez-vous au
03.20.53.45.05

ATELIER « SPORT ET FAMILLE »

- 🕒 Mercredi 14 juin de 14h à 16h
- 📍 FILAFIL - Départ à 13h45
- 📍 70 rue de Thumesnil
- 👤 Public : parents et enfants
- 📞 Infos et inscription au
03.20.32.66.96 (nombre de places limité)

FORMATION PREMIERS SECOURS / LES GESTES QUI SAUVENT

- 🕒 Mardi 13 juin de 10h à 12h et de
14h à 16h
- 📍 La Croix Rouge, 10/12 place Guy de
Dampierre
- 👤 Public : à partir de 10 ans
- 📞 Tarif : 15€

Inscription en ligne à : [https://
inscription-formation.croix-rouge.fr/](https://inscription-formation.croix-rouge.fr/)
Plus d'infos au 03.20.16.98.60

INITIATION AUX PREMIERS SECOURS ENFANTS NOURRISSONS

- 🕒 Mercredi 14 juin de 14h à 19h
- 📍 La Croix Rouge, 10/12 place Guy de
Dampierre
- 👤 Public : à partir de 10 ans
- 📞 Tarif initiation IPSEN : 30€
- 📞 Inscription en ligne à :
inscription-formation.croix-rouge.fr
Plus d'infos au 03.20.16.98.60

SAINT-MAURICE PELLEVOISIN

YOGA

- 🕒 Jeudi 8 juin de 9h15 à 10h30
- 📍 Centre social de St Maurice
Pellevoisin, 113-115 rue St-Gabriel
- 👤 À destination des seniors
- 📞 Inscription au 06.11.03.10.69

VAUBAN ESQUESMES

JOURNÉE PARENTS

- 👤 Atelier cuisine - préparer un barbecue
équilibré suivi d'une sortie sportive :
initiation à l'umiak sur la deûle
- 🕒 Mercredi 7 juin de 11h à 17h
- 📍 Centre Socioculturel Simone Veil
77 rue Roland
- 👤 Public : parents et enfants dès 6 ans
- 📞 03.20.03.94.16

ATELIER VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

- 👤 Qu'est-ce que le consentement ?
- 🕒 Vendredi 9 juin de 9h à 11h
- 📍 Centre Socioculturel Simone Veil
77 rue Roland
- 👤 Public : adultes
- 📞 03.20.03.94.16

GROUPE SANTÉ SENIORS

- 👤 Rencontre avec un médecin et
une assistante sociale autour des
problèmes digestifs - seniors
- 🕒 Lundi 12 juin de 14h à 16h
- 📍 Centre Socioculturel Simone Veil
77 rue Roland
- 👤 Public : seniors
- 📞 03.20.03.94.16

ATELIER DIÉTÉTIQUE PARENTS ENFANTS

- 👤 Réalisation d'un goûter équilibré
- 🕒 Mardi 13 juin de 17h à 18h30
- 📍 Centre Socioculturel Simone Veil
77 rue Roland
- 👤 Public : parents et enfants de 3 à 6 ans
- 📞 03.20.03.94.16

VIEUX-LILLE

RANDONNÉE PÉDESTRE

- 👤 Présentation de l'application et
randonnée sur le chemin de la forme
- 🕒 Lundi 5 juin de 9h à 11h et mardi
6 juin de 14h à 16h
- 📍 Rendez-vous Halle au fourrage
(devant le quartier libre)
- 👤 Inscription au 06.76.31.48.38

WAZEMMES

LUMINOTHÉRAPIE

- 🕒 Les lundi 5 et 12 juin et les
mercredis 7 et 14 juin de 10h30 à
11h30
- 📍 Espace seniors de Wazemmes, 48
rue des meuniers
- 👤 À destination des seniors (attention :
sur présentation d'un certificat
médical autorisant la pratique)
- 📞 Inscription au 06.84.88.54.22

GOÛTER INFORMATIF

- 👤 Temps d'échanges "la discrimination
en santé, késako" : échanges et
recueils de témoignages de personnes
ayant été victimes directes et/ou
indirectes de discrimination en santé
- 👤 En partenariat avec le service santé de
la Ville de Lille
- 🕒 Jeudi 8 juin de 14h à 17h
- 📍 IRIS FORMATION, 5 rue Magenta
- 👤 Ouvert à tous
- 📞 Infos au 03.20.10.07.45

CAFÉS THÉMATIQUES AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

- 🕒 Mercredi 14 juin de 10h à 12h
- 📍 Maison de quartier de Wazemmes,
36 rue d'Eylau
- 👤 Public : habitants de Wazemmes
- 📞 Infos et inscription au
03.20.54.60.80 ou à
[poleressourcessante.wazemmes@
gmail.com](mailto:poleressourcessante.wazemmes@gmail.com)

PROJECTION-DÉBAT (VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE / IDENTITÉ DE GENRE)

- 🕒 de 14h30 à 17h00
- 📍 Maison de quartier de Wazemmes,
36 rue d'Eylau
- 👤 Public : habitants de Wazemmes
- 📞 Infos et inscription au
03.20.54.60.80 ou à
[poleressourcessante.wazemmes@
gmail.com](mailto:poleressourcessante.wazemmes@gmail.com)



Plus d'infos sur lille.fr