



Les Semaines santé & bien-être

PRENEZ SOIN DE VOUS !

DU 3 AU 15 JUIN 2024
dans toute la ville

**ATELIERS GRATUITS :
CUISINE, SPORT, VISITES, CONFÉRENCES...**



Plus d'infos sur lille.fr

Les Semaines santé & bien-être

Pour la 18^{ème} édition, **les Semaines Santé** reviennent du **3 au 15 juin 2024** 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. Ce programme riche et varié vous est proposé par la Ville de Lille et les nombreux partenaires mobilisés.

Programme

LUNDI 3 JUIN DE 10H30 À 12H30

Stand d'informations

Stand d'informations sur le projet Maison Sport Santé (protocole, contenu, horaires et lieux) ainsi que la possibilité de réaliser des tests physiques pour un bilan sport santé bien-être.

Par : UFOLEP

📍 **Lille-Fives** - Espace Seniors Lille Fives, 80 rue de Flers, 59800 Lille

① Infos : Armel Anthony
06 65 51 83 03

DU LUNDI 3 JUIN AU 7 JUIN

Docteur, souffle, imitations, puzzles...

Jeux et jouets.

Par : Centre Social Rosette de Mey

📍 **Bois-Blancs** - Ludothèque de la Maison de Quartier Bois-Blancs

① Familles de la ludothèque et assistantes maternelles du quartier accompagnés d'enfants de moins de 6 ans.
Sans réservation

LUNDI 3 JUIN DE 14H30 À 15H30

Atelier Ancrage-Souffle et Relaxation

*Par : Service de Prévention santé du
Département*

📍 **Lille-Centre** - Place de la République

① Atelier limité à 10 participants.
Inscription auprès du Service de Prévention Santé à l'adresse mail : sps-lille@lenord.fr
Contact : Karima Chouia,
responsable du SPS

MARDI 4 JUIN DE 14H À 15H ET DE 15H À 16H

Atelier Souffle-Tabac et Tuberculose

*Par : Service de Prévention santé du
Département*

📍 **Lille-Centre** - Service de Prévention Santé du Département, 70 rue de Valmy

① Atelier limité à 20 participants.
Inscription auprès du Service de Prévention Santé par mail : sps-lille@lenord.fr
Contact : Karima Chouia,
responsable du SPS

MARDI 4 JUIN À 10H ET MERCREDI 5 JUIN À 14H30

Atelier cuisine "Santé popotte"

Par : Centre social Rosette de Mey

- 📍 **Bois-Blancs** - Espace Familles
180 rue du Pont Fourchon
- ① Gratuit. Sans inscription.
Contact : Accueil de la Maison
de Quartier Bois Blancs au
03 20 09 75 94

MERCREDI 5 JUIN DE 8H À 9H45

Peinture soufflée

Petit déjeuner parents-enfants, suivi
d'une activité « peinture soufflée »

Par : Centre social Rosette de Mey

- 📍 **Bois-Blancs** - Maison de Quartier
60 rue du Général Anne de la
Bourdonnaye
- ① Gratuit. Sans inscription. Réservé
aux familles du quartier
Contact : Maison de Quartier
Bois Blancs au 03 20 09 75 94

MERCREDI 5 JUIN DE 17H À 19H

Conférence "les dangers de l'écran"

Par : Centre social Rosette de Mey

- 📍 **Bois-Blancs** - Maison de Quartier
60 rue du Général Anne de la
Bourdonnaye
- ① Gratuit. Sans inscription.
Contact : Maison de Quartier
Bois Blancs au 03 20 09 75 94

MERCREDI 5 JUIN DE 14H À 16H

Atelier cuisine parents- enfants

Autour de la communication, de la
transmission et du jeu

Par : Centre social Simone Veil

- 📍 **Vauban-Esquermes** - Centre
Social Simone Veil
- ① À partir de 6 ans. Gratuit.
Contact : Accueil du Centre
Social Simone Veil 03 20 03 94 16

MERCREDI 5 JUIN DE 9H30 À 12H

Marche collective à la forêt de Phalempin

Par : Association Au Lavoir

- 📍 **Faubourg de Béthune** - Rdv à
l'accueil du centre social projet
pour un départ à 9h30 en forêt
de Phalempin
- ① Réservation obligatoire au
préalable
Contact : Bettina HIMMEL
06 03 29 47 31



MERCREDI 5 JUIN **DE 11H À 17H30**

Tous ensemble autour du sport et de l'environnement !

Ateliers et animations en présence des partenaires investis dans le projet du sport-santé, qualité de l'air, ateliers autour des produits naturels, découverte sportive plein air.

Par : Maison de quartier de Wazemmes

📍 **Lille-Moulins** - Square Ghesquière

① Gratuit

Contact : BEAUVISAGE Manon
03 20 54 60 80
poleressouessante.wazemmes@gmail.com

MERCREDI 5 JUIN **DE 9H30 À 17H**

Journée de prévention et de dépistage buccodentaire et bien plus encore !

Journée d'information, de sensibilisation et de dépistage à la santé buccodentaire par les étudiants de la faculté de médecine. De nombreux partenaires vous attendent avec leur plus beau sourire ! À noter que les dépistages buccodentaires seront proposés exclusivement aux plus de 16 ans. Une sensibilisation et des animations ludiques seront proposées aux enfants.

Par : Faculté dentaire de Lille, service santé et Mairie de quartier de Lille sud, Pôle ressources santé de Lille Sud

📍 **Lille-Sud** - Fabrique du Sud

① Gratuit en libre accès.
Contact : Service santé de la Ville de Lille 03 20 49 56 14

JEUDI 6 JUIN **DE 9H À 11H30**

Exposition dynamique autour de la santé environnementale

Stand et atelier autour de la réalisation de produits ménagers : Comment concevoir des produits pour la maison sans danger pour la santé ?
3 ateliers : 9h15, 10h et 10h45

Par : CPAM Lille Douai

📍 **Wazemmes** - Auditorium de la CPAM, 2 rue d'Iéna Lille

① Inscription obligatoire
Contact : Vanderbrigghe Audrey
(audrey.vander-brigghe@assurance-maladie.fr)

JEUDI 6 JUIN **DE 14H À 17H**

Stand d'informations

Nous proposerons un stand d'informations sur le projet Maison Sport Santé (protocole, contenu, horaires et lieux) ainsi que la possibilité pour les personnes de réaliser les tests physiques qui font partie de notre bilan sport santé bien-être.

Par : UFOLEP

📍 **Lille-Moulins** - Comité Ufolep Nord, 84 rue de Cambrai

① Sans réservation
Portes ouvertes
Contact : Armel Anthony
06 65 51 83 03

JEUDI 6 JUIN DE 14H À 16H

Café Santé

Un espace convivial d'échanges avec les Ambassadrices Santé du Pôle Ressources Santé de Fives, autour d'un goûter, activités ludiques sur la thématique du souffle.

Par : Centre social Mosaïque

- 📍 **Lille-Fives** - Centre Social Mosaïque, 30 rue Cabanis
- 📄 **Gratuit. Sans inscription**
Contact : Melanie Stumpf Gimenes, référente santé (mstumpfgimenes@mosaique-lillefives.fr)

VENDREDI 7 JUIN DE 9H30 À 10H30

Atelier Souffle-Tabac et Tuberculose

Par : Service de Prévention santé du Département

- 📍 **Lille-Centre** - Service de Prévention Santé du Département, 70 rue de Valmy
- 📄 **Atelier limité à 20 participants.**
Inscription auprès du Service de Prévention Santé à l'adresse mail : sps-lille@lenord.fr
Contact : Karima Chouia, responsable du SPS

VENDREDI 7 JUIN DE 10H À 11H30

Atelier activité physique adaptée

Par : Magdala, le LUC et Soliha

- 📍 **Wazemmes** - Courée Cité Belle Jardinière, Rue Paul Lafargue
- 📄 **Atelier limité à 20 participants.**
Inscription auprès de Magdala à l'adresse mail : e.check@magdala.asso.fr
Contact : Elsa Check, animatrice sociale Magdala



VENDREDI 7 JUIN **DE 10H À 14H**

Atelier cuisine

Quels ustensiles utiliser en cuisine pour limiter les perturbateurs endocriniens ?

Par : Centre social Simone Veil

- 📍 **Vauban-Esquermes** - Centre Social Simone Veil
- ① 1 euro
- Contact : Accueil du Centre Social Simone Veil 03 20 03 94 16

LUNDI 10 JUIN **DE 14H30 À 15H30**

Atelier Ancre-Souffle et Relaxation

Par : Service de Prévention santé du Département

- 📍 **Lille-Centre** - Service de Prévention Santé du Département, 70 rue de Valmy
- ① Atelier limité à 10 participants. Inscription auprès du Service de Prévention Santé à l'adresse mail : sps-lille@lenord.fr
Contact : Karima Chouia, responsable du SPS

MARDI 11 JUIN **DE 14H30 À 16H30**

Atelier de sensibilisation autour des risques cardiovasculaires, des modalités d'alertes et des moyens de prévention

Possibilité de prendre des RDV pour la prochaine étape du Bus du Cœur qui aura lieu du 25 au 27 septembre

Par : Fédération de cardiologie et service santé

- 📍 **Lille-Centre** - Hôtel de Ville de Lille
- ① Places limitées. Inscription le 28 mai lors de la Journée de la santé des femmes
Contact : fédération de cardiologie et service santé 03 20 49 56 14

MARDI 11 JUIN **DE 9H À 16H**

Randonnée dans les Flandres

Prévoir un pique-nique

Par : Centre social Simone Veil

- 📍 **Vauban-Esquermes** - RDV Centre Social Simone Veil
- ① Inscription obligatoire
Contact : Accueil du Centre Social Simone Veil 03 20 03 94 16



MARDI 11 JUIN **DE 9H45 À 11H15**

Rencontre autour d'activités où l'on bougera et l'on exercera son souffle

Par : Centre Social Rosette de Mey

📍 **Bois-Blancs** - Maison de quartier
Bois-Blancs

① Typologie de public accueilli :
Familles des Loupiots et de
la Ludothèque et assistantes
Maternelles du quartier
accompagnées d'enfants de
moins de 3 ans

Contact : Accueil de la Maison
de Quartier Bois Blancs au
03 20 09 75 94

MARDI 11 JUIN **DE 9H30 À 10H30**

Atelier Souffle-Tabac et Tuberculose

*Par : Service de Prévention santé du
Département*

📍 **Lille-Centre** - Service
de Prévention Santé du
Département, 70 rue de Valmy

① Atelier limité à 20 participants.
Inscription auprès du Service de
Prévention Santé à l'adresse mail
: sps-lille@lenord.fr
Contact : Karima Chouia,
responsable du SPS

MARDI 11 JUIN 2024 **DE 8H45 À 23H00**

Les Printemps de la Prévention

Les Printemps de la Prévention sont un événement annuel consacré à la sensibilisation et à la promotion de la prévention santé. Organisé par le Centre Prévention Santé Longévité (CPSL) de l'Institut Pasteur de Lille, cet événement rassemble des professionnels de la santé, des acteurs institutionnels, des entreprises et le grand public autour de thématiques liées à la santé et au bien-être.

L'événement se tiendra dans le tout nouveau Pavillon 1894, situé sur le campus de l'Institut Pasteur de Lille. Cette journée sera l'occasion d'aborder le thème de la précarité avec une approche innovante et engagée intitulée "Allons Vers". L'objectif est de mettre en lumière les initiatives visant à améliorer l'accès à la prévention santé pour tous, en particulier pour les populations les plus vulnérables.

Le programme de la journée comprendra :

De 8h45 à 13h : des conférences,
à l'auditorium du 1894 :
professionnels de santé et
institutionnels

De 14h à 17h : des ateliers :
professionnels de santé

De 9h à 18h : un forum associatif
/ 15 stands : grand public

De 9h à 18h : des animations :
grand public

De 18h à 23h : Soirée Entreprises

Les animations tout au long de la journée à destination du grand public :

Séance de relaxation

Manger équilibré à petit budget

Activité physique

Jeux : Nutrissimmo

Jeux : Flachform bien-être

Simulation emprise de drogue et alcool avec les lunettes de simulation

Les gestes qui sauvent

Quizz sommeil

Détentes postural

Gérer son stress

Par : Institut Pasteur de Lille

📍 **Lille-Centre** - Institut Pasteur de Lille, Pavillon 1894, 48 Boulevard du Maréchal Vaillant 59000 Lille

① Inscription obligatoire sur le site de réservation : lesprintempsdelaprevention.pasteur-lille.fr
Olivia Declunder : olivia.declunder@pasteur-lille.fr
ou au 06 40 77 40 62

MARDI 11 JUIN DE 17H À 18H

Atelier cuisine parents-enfants

Préparation d'assiettes rigolotes.

Par : Centre social Simone Veil

📍 **Vauban-Esquermes** - Centre Social Simone Veil

① À partir de 3 ans. Inscription obligatoire
Contact : Accueil du Centre Social Simone Veil 03 20 03 94 16

MERCREDI 12 JUIN DE 9H30 À 12H

Marche collective à la forêt de Phalempin

Par : Association Au Lavoir

📍 Rdv à l'accueil du centre social

① Réservation obligatoire au préalable
Contact : Bettina HIMMEL
06 03 29 47 31



MERCREDI 12 JUIN DE 17H À 19H

Conférence "les dangers de l'écran" animée par la personne en charge du cyberespace

Par : Centre social Rosette de Mey

- 📍 **Bois-Blancs** - Maison de Quartier
60 rue du Général Anne de la
Bourdonnaye
- ① Gratuit. Sans inscription.
Contact : Accueil de la Maison
de Quartier Bois Blancs au
03 20 09 75 94

JEUDI 13 JUIN DE 13H45 À 16H30

Prenons l'air sur les chemins de la forme

Le service santé vous attend nombreux aux côtés des collègues des sports et des partenaires santé de Fives et Saint-Maurice Pellevoisin pour vous initier et vous accompagner à la (re)découverte des chemins de la forme du quartier Saint Maurice Pellevoisin.

Un parcours de marche de 3.5km (durée 1h) qui comporte 6 points d'intérêts culturels.

En récompense : un goûter équilibré et convivial !

Par : Service santé et partenaires de la commission santé de Saint Maurice Pellevoisin

- 📍 **Fives / Saint-Maurice Pellevoisin**
- rdv devant la mairie de quartier de Saint Maurice Pellevoisin
- ① Inscription conseillée auprès du service santé (Nadia KENZI nkenzi@mairie-lille.fr ou au 03 20 49 56 14)
Contact : Service santé de la ville de Lille (03 20 49 56 14)



VENDREDI 14 JUIN DE 10H À 11H30

Atelier activité physique adaptée

Par : Magdala, le LUC et Soliha

📍 **Wazemmes** - Courée Cité Belle Jardinière, Rue Paul Lafargue

① Atelier limité à 20 participants.
Inscription auprès de Magdala à l'adresse mail :
e.check@magdala.asso.fr
Contact : Elsa Check, animatrice sociale Magdala

VENDREDI 14 JUIN DE 10H30 À 16H

Forum du Bien-Être

Cette journée sera l'occasion de valoriser de nombreuses actions et partenaires, mais aussi de sensibiliser des habitants éloignés des systèmes de santé en communiquant autour du bien-être global de la personne.

Plusieurs stands et conférences :
perturbateurs endocriniens, "
Cancer : adopter une démarche préventive grâce à l'alimentation, mon air ma santé, activité physique, yoga, sophrologie "

Par : Espace Santé Faubourg de Béthune

📍 **Faubourg de Béthune** - Jardin des sports

① Tout public
Contact : 09 53 89 40 20





Plus d'infos sur **lille.fr**