

Sim

Semaines d'information
sur la santé mentale

PROGRAMME DU CONSEIL LILLOIS
DE SANTÉ MENTALE

36^e
ÉDITION

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien **social**

du 6 au 19 octobre 2025

du 6 au 19 octobre 2025

Semaines d'information sur la santé mentale 2025

PROGRAMMATION GRATUITE

Pour cette 36^e édition, les SISM ont choisi
de valoriser « Le lien social »

Selon l'**Organisation mondiale de la santé (OMS)**, le lien social est un **déterminant clé de la santé**. Se sentir entouré, écouté et reconnu renforce le bien-être psychologique. Le lien social favorise le sentiment d'appartenance, l'estime de soi et la résilience face aux difficultés de la vie. La santé mentale ne se limite donc pas à un enjeu individuel : elle repose sur des **dynamiques collectives**. Créer des espaces de rencontre, lutter contre l'exclusion et favoriser l'inclusion sociale sont aujourd'hui des **priorités de santé publique**.

À l'occasion de la **36^e édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)**, qui se déroule du **6 au 19 octobre 2025** sur le thème du **lien social**, les Conseils locaux de santé mentale de la Ville de Lille et Lomme, de l'agglomération roubaisienne, du Val de Marque et les pôles de l'EPSM de Lille-Métropole se sont mobilisés avec leurs partenaires locaux afin de vous proposer, sur ces 15 jours, une programmation riche de plus de 70 événements pour nouer ou renouer ce « lien social ». Rencontres, ateliers, ciné-débats, portes-ouvertes, échanges ponctueront ces 2 semaines à travers les territoires des établissements de santé mentale de l'agglomération lilloise et Lille-Métropole.

Afin de vous faciliter la lecture de ce programme et trouver le ou les événements qui se déroulent au plus proche de chez vous, ce document est **organisé par ville puis par date** ! Ces rendez-vous sont gratuits et peuvent être ou non sur inscription. Vous trouverez toutes les informations et contacts nécessaires dans les pages suivantes.

Rendez-vous pour une programmation riche en échanges, en rencontres et découvertes !

Jeudi 2 octobre



ÉVÈNEMENT NATIONAL

WÉBINAIRE

Les villes et intercommunalités, acteurs clés du lien social

de 14h à 16h

>> Organisé par le Réseau Français des Villes Santé et le Collectif SISM.

Ouvert à tous.

Informations : audrey.gonneau@villes-sante.com

Inscriptions *via* ce QR code >>



CLIQUEZ SUR LE QR CODE !

Les rendez-vous lillois

Lundi 6 octobre

Village santé mentale et Bus du cœur des femmes

Place Rihour à Lille // 14h à 18h

>> Organisé par la ville de Lille et partenaires

À l'occasion de la première journée du Bus du cœur des femmes et des SISM 2025, venez échanger autour des questions de santé mentale avec plusieurs structures lilloises.

Ouvert à tous.

Informations : dsm@mairie-lille.fr
03 20 49 56 14

Ciné débat « Sur l'Adamant », de Nicolas Philibert

Cinéma l'Univers de Lille,
16 rue Georges Danton à Lille.
18h (ouverture des portes à 17h30)

>> Organisé par le GAPAS

La projection sera suivie d'un temps d'échange convivial. Ouvert à tous.
Entrée libre (max. 90 places)

Contact : Agathe Leclercq, coordinatrice
au Service de Soutien à l'Inclusion :
aleclercq@gapas.org // 07 72 72 36 82

Lundi 13 octobre

Théâtre-débat « Lien social et santé mentale »

De 19h à 20h30 // Comédie de Lille, 204 Rue Solférino

>> Avec la Compagnie La Belle Histoire



La CPTS vous invite à un théâtre-débat sur l'importance du lien social pour la santé mentale, ouvert à tous. La compagnie La Belle Histoire, spécialiste du théâtre d'intervention, mettra en scène des situations concrètes, suivies d'un échange interactif avec un animateur expert et le public.

<< Inscriptions *via* ce QR code.



CLIQUEZ SUR LE QR CODE !

LUNDI 6 OCTOBRE

Portes ouvertes du tiers-lieu « Les Partageurs »

De 14h à 17h // **Les Partageurs,**
30 rue de Fontenoy à Lille

Présentation du tiers-lieu et échanges avec les acteurs et participants. Ouvert à tous (max. 10 personnes).

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice :
lespartageurs@ensembleautrement.fr
07 59 53 01 42

MARDI 7 OCTOBRE

Journée d'échanges : L'impact des relations sociales sur la santé mentale

De 13h30 à 16h // **Maison des Usagers
de la MGEN, 5 rue d'Antin à Lille**

Sensibiliser les participants à l'importance des relations sociales pour le bien-être mental, espace d'échange autour d'une table-ronde et d'un atelier participatif.

Contact : Samantha Lange, coordinatrice
de la Maison des Usagers : slange1@mgen.fr
07 85 43 69 65

Vernissage d'une exposition d'œuvres réalisées par des artistes amateurs et confirmés, en lien avec la santé mentale et le lien social.

De 18h à 20h // **Les Partageurs,**
30 rue de Fontenoy à Lille

Exposition visible du 7 au 17 octobre aux horaires d'ouverture des Partageurs. Ouvert à tous.

Informations : Nora Roth, coordinatrice :
lespartageurs@ensembleautrement.fr
07 59 53 01 42

Mardi 7, 14, 21 octobre, et mardi 18 novembre

Présentation de HOP (Honnête, Ouvert, Prêt) : un programme pour lutter contre la stigmatisation et l'auto-stigmatisation

De 14h à 16h // **Bazaar St-So,**
292 rue Camille Guérin à Lille

Organisé par le GAPAS. Ouvert aux personnes concernées par un trouble psychique et intéressées par l'enjeu du dévoilement (max. 8 personnes par séance).

Contact : Agathe Leclercq, Coordinatrice
au Service de Soutien à l'Inclusion :
aleclercq@gapas.org / 07 72 72 36 82

MERCREDI 8 OCTOBRE

La solitude et l'art de me relier : comment trouver l'équilibre entre solitude choisie et solitude subie ?

De 14h30 à 16h30 // **Club House, 20 rue
du Maréchal de Lattre de Tassigny, Lille**

Organisé par l'UNAFAM.

Ouvert à tous, sur inscription (max. 12 personnes) auprès de Caroline Magniet, chargée de mission Unafam : caroline.magniet@unafam.org / 07 45 20 56 65

Conte : « Une histoire de la filiation ». Ateliers de lecture avec tricot et crochet

De 15h à 17h // **Bibliothèque de Lille
Moulines, 8 allée de la Filature à Lille**

Organisé par « Les Partageurs ».

Ouvert à tous, sur inscription (2 groupes de 10 personnes max.).

Informations : Nora Roth, coordinatrice :
lespartageurs@ensembleautrement.fr
07 59 53 01 42

JEUDI 9 OCTOBRE

Rencontre entre professionnels et aspirants bénévoles

De 8h30 à 9h45 ou 9h15 à 10h //

117 rue Maurice Ravel à Lille Fives

Organisé par « Les psys du cœur ».

Contact : Nadège Romer : lille@psyducoeur.fr

Sur inscription par sms au 06 60 72 94 97



Matinée « L'activité physique, un bienfait sur la santé mentale »

De 9h à 12h // **Complexe Universitaire José Savoye, 180 Avenue Gaston Berger à Lille**

Organisé par LUC (Lille Université Club) et les Gem « Les ch'ti bonheurs » et « La belle journée » Ouvert à tous (max. 40 personnes), sur inscription.

Informations et inscriptions : François

Deloffre : francoisd@luc.asso.fr

06 46 57 96 79

Ateliers gestion des émotions

De 10h à 12h // **Tiers-Lieu « Les Partageurs », 30 rue Fontenoy à Lille**

Ouvert à tous (max. 10 personnes)

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice :

lespartageurs@ensembleautrement.fr

07 59 53 01 42

Session : « Ensemble et en voix »

De 14h à 16h // **GEM « La belle journée », 41 rue de Valmy à Lille**

Un moment de chant accessible à tous, participatif et joyeux, pour se sentir en lien, avec le « Circle song / Voix en cercle ». Ouvert à tous (max. 25 personnes). Organisé par l'Association « Les psys du cœur » et Gem « La belle journée ».

Inscriptions : gembellejournee@yahoo.fr

Atelier sur les compétences psycho-sociales : sensibilisation sur la thématique des émotions

De 14h à 16h // **GAPAS Vauban, Résidence Alternatives, 8 rue de Toul à Lille**

Organisé par l'association PRISME.

Contact : Imane Karfa : ikarfa@gapas.org

Porte ouverte de la Maison Sport Santé suivie d'une sensibilisation sur le lien social et le rôle du sport sur la santé mentale

De 14h à 15h et de 15h à 16h // **Maison Sport Santé UFOLEP, 48 rue de Cambrai à Lille**

Organisé par l'UFOLEP. Ouvert à tous.

Informations : Anthony Armel :

a.armel@ufolep-nord.fr / 03 20 00 17 30

VENDREDI 10 OCTOBRE

Café Connect

De 9h30 à 11h30 // **Tiers-Lieu « Les Partageurs », 30 rue de Fontenoy à Lille**

Temps d'échange informel autour de la santé mentale et la lutte contre l'isolement. Organisé par « Les Partageurs ». Ouvert à tous (max. 12 personnes).

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice :

lespartageurs@ensembleautrement.fr

07 59 53 01 42

VENDREDI 10 OCTOBRE

Atelier « Communication et affirmation de soi »

De 14h à 16h // Résidence Alternatives
GAPAS, 8 rue de Toul à Lille

Comprendre les différents types de comportement et de communication non-affirmés. Apprendre des stratégies de communication non-violente pour s'affirmer dans le respect de soi et des autres. Organisé par l'association PRISME. Ouvert à tous (+ de 18 ans, max. 12 personnes).

Inscriptions : Imane Karfa : ikarfa@gapas.org

Sensibilisation à la Boxe Thérapie

14h30 // Maison de Quartier de Wazemmes,
6 rue d'Eylau à Lille

Avec Sabrina Maroufi.

Inscription : Manon Beauvisage :
manon.beauvisage@maisondequartierdewazemmes.info
03 20 54 30 80

Atelier d'écriture animé par Pierre Frenkiel, auteur des « 109 jeux d'écriture »

De 14h30 à 17h30 // Musée de l'Hospice Comtesse, 32 rue de la Monnaie à Lille

L'objectif ? Se relier aux œuvres du musée et laisser une place à ses émotions grâce aux jeux d'écriture. Porté par l'Hospice Comtesse avec « Les Partageurs » et l'association « Ensemble Autrement ». Ouvert à tous (max. 12 personnes).

Inscriptions : billetterie-musees.lille.fr
reservationmhc@mairie-lille.fr
Renseignements : apicard@mairie-lille.fr
cbriatte@mairie-lille.fr / 03 28 36 87 32



SAMEDI 11 OCTOBRE

Nuit des Bibliothèques : « Zazie, mode d'emploi » et le canard Aquaphobe.

De 18h à minuit // Médiathèque Jean Lévy,
32/34 rue Delesalle à Lille

La bibliothèque accueille une invitée extraordinaire qui fête ses 20 ans ! Une poétesse, écrivaine, qui transforme nos petits et grands maux, petites et grandes émotions en mots, en musique, et en images. C'est elle, l'association « Zazie, mode d'emploi », qui vous invite à des expériences créatives littéraires, musicales, artistiques inspirées des propositions de l'Oulipo, pour que se rencontrent, à la médiathèque Jean Lévy, des artistes et des visiteurs, des lectrices et des lecteurs, des mélomanes et des grands curieux ! Ouvert à tous.

Contact : Guillemette Lagarde :
glagarde@mairie-lille.fr / 07 88 11 58 43

LUNDI 13 OCTOBRE

Portes-ouvertes du Tiers-Lieu « Les Partageurs »

De 14h à 17h // Tiers-Lieu « Les Partageurs » 30 rue de Fontenoy à Lille

Accueil du public, présentation du tiers-lieu, échange avec les acteurs et les participants. Ouvert à tous.

Inscription par mail :
lespartageurs@ensembleautrement.fr
07 59 53 01 42

MARDI 14 OCTOBRE

Portes ouvertes de l'Espace Montebello

De 10h à 15h // Espace Montebello,
41 rue Van Hende à Lille

Découverte du Centre Médico-Psychologique de Lille Sud, l'Hôpital de jour l'Odyssee, l'Hôpital de Jour Mosaïque ainsi qu'une présentation

des consultations spécialisées du CHU telles que la consultations transidentité, ainsi que l'équipe mobile pour mineurs non accompagnés « Meopsy ». Ouvert à tous.

Informations : Anne Switonski, cadre de santé : 03 20 44 48 49

Portes ouvertes de la résidence

De 14h à 18h30 // **Résidence du Pont Bleu, 44 rue Pont Neuf à Lille**

Exposition photos construite avec les personnes accompagnées par la résidence. Cet événement met en avant les thématiques de la présentation, des addictions et de la santé mentale.

Ouvert à tous Inscription : Fatima Lakbir : flakbir@eole-asso.fr / 03 28 38 13 98

Ensemble en lien vers le rétablissement, partageons au CoFoR

De 10h à 16h // **Maison des Usagers en Santé Mentale de la MGEN, 5 rue Dantin à Lille**

(Centre de formation au Rétablissement) : présentation du CoFoR, ateliers, échanges. Ouvert à tous (max. 40 personnes).

Inscriptions : Rachel Cambier : rachel_dutoit@yahoo.fr / 06 41 23 39 58

MERCREDI 15 OCTOBRE

Li(e)nclosion

De 13h30 à 17h // **FLOW (Centre Eurorégional des Cultures Urbaines), 1 rue de Fontenoy à Lille**

Un après-midi entre le Flow et le tiers lieu les partageurs pour réunir les acteur-ice-s du quartier de Lille Moulins EOLE, Clubs sportifs, Maison de quartier, les services de psychiatrie... les personnes concernées par un trouble psychique et les habitant-e-s pour pouvoir échanger dans un souci d'inclusion et d'information sur la santé mentale et tisser les liens autour de temps sportifs et conviviaux.

Organisé par l'association « Dansons comme des fous ! » et, le tiers lieu « Les Partageurs » porté par l'association « Ensemble Autrement ». Ouvert à tous (max. 70 personnes).

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice : lespartageurs@ensembleautrement.fr 07 59 53 01 42

Atelier « Dépasser les conflits pour renforcer mon lien à l'autre »

De 14h30 à 16h30 // **Clubhouse, 20 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny à Lille**

Organisé par l'UNAFAM et animé par Sabine Darras, ouvert à tous (max. 12 personnes).

Inscription : Caroline Magniet, chargée de mission Unafam, caroline.magniet@unafam.org / 07 45 20 56 65

Atelier « Gestion (interpersonnelle) des émotions »

De 15h à 17h // **Centre social Albert Jacquard, 113/115 rue Saint Gabriel à Lille**

Organisé par l'association PRISME. Ouvert à tous (max. 8 personnes).

Inscriptions : 03 20 51 90 47

JEUDI 16 OCTOBRE

Psychiatrie des adolescents et jeunes adultes : quels enjeux en 2025 ?

De 8h30 à 17h // **Salle du Gymnase, 7 Place Sébastopol à Lille**

Cette édition est consacrée aux enjeux actuels et à venir de la psychiatrie des adolescents et jeunes adultes. Un programme riche, croisant expertises cliniques, recherche et expériences

de terrain vous sera proposé. Organisé par la F2RSM.

Gratuit sur inscription.

Infos et contact : contact@f2rsmpsy.fr

<< Inscriptions via ce QR code



CLIQUEZ SUR LE QR CODE !

JEUDI 16 OCTOBRE

Table-ronde « Tiers-Lieux et santé mentale : des espaces pour réparer les liens »

De 10h à 12h30 // **Bazaar St-So / La Loco, 292 rue Camille Guérin 59800 Lille**

Pour interroger le rôle des tiers-lieux inclusifs dans la construction du lien social et leur impact sur la santé mentale. Organisé par « Les Partageurs ». Ouvert à tous (max. 10 personnes).

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice : lespartageurs@ensembleautrement.fr
07 59 53 01 42

Forum sur les Compétences Psychosociales

De 10h à 12h // **Lille Avenir, 5 boulevard du Maréchal Vaillant à Lille**

Ateliers proposés par Lille Avenir autour des compétences psycho-sociales. Ces compétences (telles que l'empathie, la régulation de ses émotions, la capacité d'adaptation ou à communiquer efficacement...) ont pour objectifs d'améliorer les relations à soi, aux autres.

Ouvert à tous Informations : Peggy Bresoux : p.bresoux@lilleavenirs.fr

Atelier d'art

De 14h à 16h30 // **Lille Avenir, 5 boulevard du Maréchal Vaillant à Lille**

Atelier d'art proposé par la mission locale Lille Avenir. Ouvert à tous (max. 15 personnes).

Inscriptions : Peggy Bresoux : p.bresoux@lilleavenirs.fr

Assiette solidaire

12h // **Maison de Quartier Wazemmes, 36 rue d'Eylau à Lille**

L'occasion de se retrouver autour d'un repas, un moment convivial et d'échange sur le thème de la santé mentale en partenariat avec la Maison des Usagers MGEN.

Inscription et contact : Manon Beauvisage : aaccueil@maisondequartierdewazemmes.info
03 20 54 30 80

Atelier « Prendre conscience de ses émotions » sur le thème « La solitude et l'art de me relier »

De 14h30 à 16h30 // **Musée de l'Hospice Comtesse, 32 rue de la Monnaie à Lille**

Animé par Sabine Darras-Morandini, coach professionnelle. Organisé par l'UNAFAM et l'Hospice Comtesse. Ouvert à tous.

Inscription : billetterie-musees.lille.fr
Renseignements : 03 28 36 87 32 / reservationmhc@mairie-lille.fr / apicard@mairie-lille.fr / cbriatte@mairie-lille.fr

Portes ouvertes

De 17h30 à 21h

Atelier de réflexion sur le lien social et la santé mentale

De 19h à 20h15 // **Association Les Pys du cœur, 117 rue Maurice Ravel à Lille Fives**

Animé par Yves Mairese, psychologue clinicien et gestalt-thérapeute. (max. 25 personnes).

L'association « les pys du cœur » propose un soutien thérapeutique et gratuit sans rendez-

vous le samedi de 9h à 12h.

Contact : psysducoeurlille@gmail.com
07 43 59 87 96

<< Inscriptions *via* ce QR code



CLIQUEZ SUR LE QR CODE !

VENDREDI 17 OCTOBRE

Café Connect

De 9h30 à 11h30 // **Tiers-Lieu « Les Partageurs », 30 rue de Fontenoy à Lille**

Temps d'échanges informel autour de la santé mentale et la lutte contre l'isolement. Organisé par « Les Partageurs ». Ouvert à tous (max. 12 personnes).

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice : lespartageurs@ensembleautrement.fr
07 59 53 01 42

L'arbre du lien social

De 14h à 17h // Centre Social de l'Arbrisseau, 104 rue du Vaisseau le vendeur à Lille

Animations et jeux de coopération et d'entraide, avec visionnages de courts métrages sur l'isolement. L'objectif est d'encourager lien social par le « le fil du lien » et « l'arbre du lien social ». Trois ateliers en collectif d'1h par atelier. Ouvert à tous (max. 10 personnes par atelier). Organisé par le Centre de Soins du Faubourg d'Arras.

Contact : Léa Marques, psychologue ou Frédérique Lefebvre, coordinatrice : 03 20 96 19 51

L'impact des écrans sur la santé des jeunes

14h // Maison du Projet, 84 Boulevard de Metz à Lille

Animation par une psychologue d'un échange autour de l'utilisation des écrans par les adolescents.

Organisé par l'Espace Santé Contact : espacesante.fbeth@free.fr / 06 53 89 40 20

Fresque de la santé mentale : atelier d'intelligence collective animé par l'association Nightline

De 10h à 12h // Chaud Bouillon, 70 Pass. De l'Internationale à Lille

Ouvert à tous (max. 10 personnes). Organisé par le tiers-lieu « Les Partageurs » et l'association « Benenova ».

Inscriptions : Nora Roth, coordinatrice : lespartageurs@ensembleautrement.fr 07 59 53 01 42

Atelier « Prendre conscience de ses émotions » sur le thème de « Dépasser les conflits pour renforcer mon lien à l'autre »

De 10h à 12h // Musée de l'Hospice Comtesse, 32 rue de la Monnaie à Lille

Animé par Sabine Darras-Morandini, coach. Organisé par l'UNAFAM et l'Hospice Comtesse. Ouvert à tous.

Inscription : billetterie-musees.lille.fr Renseignements : 03 28 36 87 32 reservationmhc@mairie-lille.fr apicard@mairie-lille.fr cbriatte@mairie-lille.fr

SAMEDI 18 OCTOBRE

Samedi bien ! Marche, fresque santé mentale, repas partagé...

De 10h à 12h // Ville de Lille, lieux multiples

« Samedi Bien » est le premier rituel d'engagement collectif en France. Un samedi matin, les habitants se rassemblent pour agir concrètement en faveur de leur ville, en participant à des missions bénévoles de 2 à 3 heures, organisées avec des associations locales. Ouvert à toutes et à tous, sans condition ni prérequis, ce rendez-vous est à la fois utile et convivial. Il se conclut par un repas partagé, favorisant les échanges et le lien social. Organisé par l'association Benenova Ouvert à tous (max. 80 personnes).

Inscriptions : www.benenova.fr
Renseignements : emma.dumont@benenova.fr



Mercredi 15 octobre // 19h30

Médiathèque de l'Odyssee, 794 avenue de Dunkerque à Lomme

Représentation théâtrale « Réparons le lien social »

Spectacle préventif, éducatif, participatif et ludique. Cette représentation sera suivie d'un débat animé par Julie Letalle, thérapeute narrative et coach.

Ouvert au grand public (max. 70 personnes)

Organisé par la Ville de Lomme, Les Improvateurs et le pôle de psychiatrie 59g20.

Inscriptions : Maison du Citoyen et des Solidarités, 343 avenue de Dunkerque à Lomme
maisonducitoyen@mairie-lomme.fr / 03 20 08 90 30

MARDI 7 OCTOBRE

Atelier de musicothérapie seniors : « Voyage sonore au Handpan » (instrument de musique)

De 10h à 11h // Maison des Séniors,
103 avenue de la République à Lomme

Ouvert à tous (max. 10 personnes).

Inscription : senior.ccaslomme@mairie-lomme.fr / 03 59 08 30 90

JEUDI 9 OCTOBRE

Atelier de Musicothérapie Adulte : « Voyage sonore au Handpan »

De 14h30 à 15h30 // Maison des Solidarités
Marais, 16/2 rue Thénard à Lomme

Ouvert à tous (max. 10 personnes, public adulte)

Organisé par la Ville de Lomme

Inscriptions : maisondessolidarités@mairie-lomme.fr / 03 20 93 03 85

Atelier « Les sens en éveil, les émotions en mouvement »

De 15h45 à 16h45 // Maison des Solidarités
Marais, 16/2 rue Thénard à Lomme

Et si nos sens pouvaient nous aider à mieux vivre nos émotions ? Cet atelier propose de découvrir comment nos sens peuvent devenir

des alliés pour accueillir, reconnaître et réguler nos ressentis. Organisé par l'Association F.R.A.S.E
Ouvert à tous (max. 10 personnes)

Inscriptions : maisondessolidarités@mairie-lomme.fr / 03 20 93 03 85

VENDREDI 10 OCTOBRE

Atelier « Gestion des émotions »

De 10h à 12h // Maison du Citoyen et
des Solidarités, 343 avenue de Dunkerque
à Lomme

Mieux identifier et comprendre les émotions chez soi et chez les autres ; développer la capacité de prise de perspective de l'autre ; favoriser l'expression et le partage social des émotions. Organisé par l'association PRISME.
Ouvert aux adultes (+ de 18 ans, max. 12 personnes).

Inscriptions : maisonducitoyen@mairie-lomme.fr / 03 20 08 90 30

Atelier « Communication et affirmation de soi »

De 14h à 16h // Maison du Citoyen
et des Solidarités, 343 avenue
de Dunkerque à Lomme

Comprendre les différents types de comportement et de communication non-affirmés ; apprendre les stratégies

de communication non-violente pour s'affirmer dans le respect de soi et des autres ».

Organisé par l'association PRISME. Ouvert aux adultes (+ de 18 ans, max. 12 personnes).

Inscriptions : maisonducitoyen@mairie-lomme.fr / 03 20 08 90 30

MERCREDI 15 OCTOBRE

Musicothérapie Ados : « Voyage sonore au Handpan »

De 14h30 à 15h30 // **Maison des Solidarités Mitterrie, 1 allée des Châtaigniers, Lomme**

Organisé par la ville de Lomme. Ouvert à tous (max. 10 personnes).

Inscriptions : maisondessolidarites@mairie-lomme.fr / 03 20 93 14 27

Atelier « Les sens en éveil, les émotions en mouvement »

De 15h45 à 16h45 // **Maison des Solidarités Mitterrie, 1 allée de Châtaigniers à Lomme**

Et si nos sens pouvaient nous aider à mieux vivre nos émotions ? Cet atelier propose de découvrir comment nos sens peuvent devenir des alliés pour accueillir, reconnaître et réguler nos ressentis. Porté par l'association F.R.A.S.E. Ouvert à tous (max. 10 personnes).

Inscription : maisondessolidarites@mairie-lomme.fr / 03 20 93 14 27

VENDREDI 17 OCTOBRE

Atelier de Musicothérapie Adulte « Voyage sonore au Handpan »

De 14h30 à 15h30 // **Maison des Solidarités Mitterrie, 1 allée des Châtaigniers, Lomme**

Organisé par la ville de Lomme. Ouvert à tous (max. 10 personnes).

Inscriptions : maisondessolidarites@mairie-lomme.fr / 03 20 93 14 27

Atelier « Les sens en éveil, les émotions en mouvement »

De 15h45 à 16h45 // **Maison des Solidarités Mitterrie, 1 allée des Châtaigniers, Lomme**

Et si nos sens pouvaient nous aider à mieux vivre nos émotions ? Cet atelier propose de découvrir comment nos sens peuvent devenir des alliés pour accueillir, reconnaître et réguler nos ressentis. Organisé par l'Association F.R.A.S.E. Ouvert à tous (max. 10 personnes)

Inscriptions : maisondessolidarites@mairie-lomme.fr / 03 20 93 03 85

SAMEDI 18 OCTOBRE

Découverte de l'arbre de vie

De 10h à 12h // **Maison du Citoyen et des Solidarités, 343 avenue de Dunkerque à Lomme**

Planter puis étoffer son Arbre de Vie a pour vocation d'honorer le plein en chacun d'entre vous. C'est construire une histoire qui va vous rendre plus fort pour surmonter les défis qui surviennent dans vos vies. C'est poser vos forces, vos atouts, vos talents, vos compétences et évoquer vos rêves et espoirs pour l'avenir : c'est comme faire l'inventaire avant d'entamer l'ascension. C'est aussi bénéficier d'un espace sécurisé où vous pouvez revisiter certaines difficultés sans pour autant réactiver les traumatismes le cas échéant. Ouvert à tous. (max. 8 personnes).

Inscriptions : maisonducitoyen@mairie-lomme.fr / 03 20 08 90 30



Cette programmation est organisée par les Conseils Locaux de Santé Mentale, des lieux de concertation et de coordination entre les élus locaux du territoire, les établissements de santé mentale, les usagers et les aidants.

CONTACTS

Conseil Lillois de Santé Mentale (CLSM)

03 20 49 56 14

clsm@mairie-lille.fr

PLUS D'INFORMATIONS SUR :

epsm-al.fr et epsm-lm.fr

TOUT LE PROGRAMME SUR LE SITE :

ghtpsy-npdc.fr

