

Semaines d'information sur la santé mentale

PROGRAMMATION GRATUITE

Pour cette 35^e édition, les SISM ont choisi de valoriser
« le mouvement pour notre santé mentale »

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Pour cette édition 2024, les **CLSM** (Conseils Locaux de Santé Mentale) de Lille et de l'agglomération roubaisienne, le **CISM** (Conseil Intercommunale de Santé Mentale) du Val de Marque et le **CSME** (Conseil de Santé Mentale Étudiants) se sont associés afin de vous offrir un programme complet d'activités pour se mettre en mouvement, échanger avec des athlètes de renom, des associations sportives ou participer à des ciné-débats et autres rencontres. La motivation première est de vous proposer des moments d'échanges autour de cette notion de motivations personnelles qui nous poussent à pratiquer une activité physique et nous apportent ce bien-être tant recherché.

Un programme riche en « mouvement », avec plus de 40 événements qui vous sont proposés durant ces deux semaines des SISM. Ces activités sont gratuites et ouvertes à tous (sauf précision dans le programme ci-après).

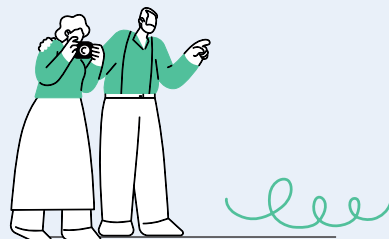
**Un code couleur simple et facile d'utilisation pour connaître
l'organisateur de l'événement :**

ENCART BLEU CLSM de Lille

ENCART ROUGE CLSM de l'agglomération roubaisienne

ENCART VERT CISM du Val de Marque

ENCART ORANGE CSME de l'Université de Lille



P R O G R A M M E

VENDREDI 4 OCTOBRE

WÉBINAIRE

Webinaire national du Réseau Français des Villes Santé (RFdVS).

Co-porté par le RFdVS et le CLSM de Lille.

• 14h-16h •

Infos sur le site du Réseau Français des Villes-Santé.

Inscriptions en ligne
en flashant le QR code :



LUNDI 7 OCTOBRE

BOXE

Boxe thérapie

Sensibilisation à la boxe avec Sabrina Maroufi (monitrice de boxe thérapie, à la maison de quartier de Wazemmes).

Centre Social-Maison de Quartier de Wazemmes, 36 rue d'Eylau, Lille

• 14h30 •

Pour les adultes - Inscription par mail : poleressourcessante.wazemmes@gmail.com
ou par téléphone au 03 20 54 60 80

SAMEDI 5 OCTOBRE

FLASHMOB

Flashmob intergénérationnel

Sur la musique du Madison

Ouverture des SISM au cœur de Roubaix. Stands d'information sur la santé mentale et présentation du programme des SISM.

Grand Place de Roubaix, face à l'Hôtel de ville

• 16h-17h30 : Entrée libre sans inscription

• 16h15 et 16h45 : Représentations

Lien d'accès
à la chorégraphie :



MARDI 8 OCTOBRE

BIEN-ÊTRE

Une journée pour se faire du bien !

Rendez-vous pour une journée axée sur le bien-être et la mise en mouvement avec de nombreuses activités gratuites : réveil musculaire, ateliers cosmétique, art thérapie, ostéopathie, massages, ateliers santé mentale, nutrition, ateliers créatifs, boxe thérapie....

Centre social des 3 villes, 93 rue du Docteur Schweitzer, 59510 Hem

• 9h-17h • Entrée libre.

Renseignements : 03 20 81 57 73

PORTES OUVERTES DU GEM La Pause - du 7 au 11 novembre de 14h à 17h // 57 avenue Roger Salengro, Roubaix

Autres événements à venir au GEM :

LUNDI 14 OCTOBRE : Yoga du rire 14h-16h // **MARDI 15 OCTOBRE :** Pâtisserie et échanges sur le fonctionnement du G.E.M // **MERCREDI 16 :** Exposition « La Camaraderie » réalisée avec G.E.M et des élèves de l'IUT de Tourcoing (portrait photos et témoignages écrits) // **JEUDI 17 :** Projection du film « Le clos et le couvent » suivi d'un débat avec Detournement // **VENDREDI 18 :** Atelier mandala par les adhérents au G.E.M

BALADE

Marche détente dans le quartier suivi d'un temps convivial

À l'initiative des ambassadrices santé de Fives.

• 14h •

Sur inscription auprès du Centre Social Mosaïque 30 rue Cabanis 59800 Lille-Fives ou par téléphone au 03 20 56 72 61
(Date modifiable en fonction de la météo)

RENCONTRE

« Activité physique et rétablissement »

Animée par l'association Étoile Bipolaire.

Maison des usagers MGEN, 5 rue d'Antin, Lille

• 14h-16h30 •

Sur inscription auprès de Nathalie Mostaert :
nmostaert@mgen.fr

ATELIER

Atelier écriture

Tiers lieu Les Partageurs,
30 Rue de Fontenoy, Lille

• 15h à 18h • Sur inscription et limité à 8 personnes par session.

Inscription par téléphone 06 14 12 66 07 ou par mail : lespartageurs@ensembleautrement.fr

MERCREDI 9 OCTOBRE

RENCONTRE

« En route vers le rétablissement »

Présentation du COFOR.

Maison des usagers MGEN, 5 rue d'Antin, Lille

• 9h30 •

Sur inscription (dans la limite de 20 personnes) auprès de Nathalie Mostaert :
nmostaert@mgen.fr

SPORT

Initiation Bourle

Jeu traditionnel du Nord de La France, la bourle se joue avec un gros disque en bois dans un bourloire.

Parc du Lion, Watrelos,
entrée rue Jean Castel

• 10h-11h et 11h-12h •

CONTACT et inscription : Office de Tourisme de Watrelos : 03 20 75 85 86

DÉCOUVERTE

Balade botanique parents/enfants

Après une balade à la découverte de la flore du parc du Lion, confection d'une recette à base d'orties.

Parc du Lion, Watrelos, entrée rue Jean Castel près de la ferme pédagogique

• 1^{re} session : cueillette sauvage 10h-11h puis atelier cuisine 11h15-12h15.

• 2^e session : cueillette sauvage 14h-15h puis atelier cuisine 15h15-16h15.

(Possibilité de participer juste à la cueillette ou à l'atelier cuisine)

Sur inscription - Office de Tourisme de Watrelos : 03 20 75 85 86

PARCOURS

« Flash Forme » Bien être

Sensibilisation aux bonnes habitudes de vie. Parcours et échanges.

Organisé avec l'Institut Pasteur de Lille.

Plaine Canteleu, Parc du héron,
Villeneuve d'Ascq

• 13h45 à 16h30 •

Inscriptions en ligne en flashant le QR code :



TABLE-RONDE

« Pourquoi l'activité physique est bonne pour la santé mentale ? »

Par l'association *Dansons comme des fous*.

**Maison des usagers de la MGEN,
5 rue d'Antin, Lille**

• 16h-18h •

Inscription par mail : nmostaert@mgen.fr
(25 personnes maximum)

DÉCOUVERTE

Nourrissage des animaux de la ferme pédagogique

Parents/enfants de 6 à 10 ans.

**Parc du Lion de Wattrelos (entrée rue
Jean Castel, à la ferme pédagogique)**

• 16h-16h30 et 16h30-17h •

Sur inscription : Office de Tourisme
de Wattrelos : 03 20 75 85 86

SPORT

Séance sportive de cardio-renforcement musculaire

avec une sensibilisation à la santé mentale.

Par l'équipe du *Conseil Lillois de Santé Mentale*.

**Association Spartak Lillois
Salle André Zoète de Lille Fives**

• 19h-20h30 • Entrée libre.

Renseignements par mail :
spartaklillois@gmail.com

JEUDI 10 OCTOBRE

SPORT

Acti'Jeunes

Activités sportives.

**Maison des associations,
rue Brossolette, Wattrelos**

• 9h-12h • Entrée libre.

CONTACT : 03 20 75 92 52

ÉCHANGES

Horizon 9

Échanges sur le métier de psychologue,
escape game autour de la santé mentale,
ateliers bien-être et stand d'informations.

Présence du *Centre Médico Psychologique adultes
de Wattrelos*.

**Maison des associations,
rue Brossolette, Wattrelos**

• 14h-17h30 • Entrée libre.

CONTACT : 06 01 41 40 79

SPORT

Initiation à l'activité physique adaptée

Organisée par *UFOLEP*.

**Maison de quartier les moulins,
1 rue Armand Carrel, Lille**

• 14h-15h • 20 personnes maximum.

Inscription : maisonsportsante@ufolep-nord.fr
ou par téléphone au 03 20 00 17 30

TABLE-RONDE

Table-ronde sur la thématique de l'activité physique, ses bienfaits sur la santé, le bien-être.

Organisé par *UFOLEP*.

**Maison de quartier les moulins,
1 rue Armand Carrel, Lille**

• 15h-16h •

Inscription : maisonsportsante@ufolep-nord.fr
ou par téléphone au 03 20 00 17 30

CINÉ-DÉBAT

«FUNK YOU»

Projection du documentaire sur le voyage aux USA
de 3 personnes accompagnées par le GAPAS.

Avec *le LMB*.

**Cinéma l'Univers,
16 rue Georges Danton, Lille**

• 19h • Entrée libre.

DU 11 AU 12 OCTOBRE

PORTES-OUVERTES

Ateliers de gravure

Portes ouvertes de l'association Le Camion.
Ateliers de découverte de la gravure avec les Z'estampeurs, atelier itinérant du CATTIP 59G12.

7 rue Archimède, Roubaix

• 14h-18h • Entrée libre.

À partir de 6 ans - 10 personnes par atelier -

CONTACT : 03 20 70 83 63

À **VENIR** : Exposition des estampes créées à la Médiathèque de Roubaix

VENDREDI 11 OCTOBRE

SENSIBILISATION

Forum de sensibilisation sur les Compétences Psycho-Sociales

Lille Avenirs, 5 boulevard du Maréchal Vaillant, Lille

• 9h30-12h • Entrée libre tout public.

CONTACT Peggy Bresoux :

p.bresoux@lilleavenirs.fr ou par téléphone au 03 20 14 85 50 ou au 07 61 23 51 86

CONFÉRENCE

« L'impact des écrans sur la santé »

Par un professionnel de santé, Espace Santé du Faubourg de Béthune.

Maison du projet, 84-86 boulevard de Metz, Lille

• 14h-16h • Entrée libre.

CONTACT : Farida Abdelhadi, directrice de l'association espace santé : 09 53 89 40 20

ATELIER

Atelier sensoriel

Tiers lieu Les Partageurs 30 Rue de Fontenoy, Lille

• 10h00 à 12h00 • Sur inscription et limité à 8 personnes par session.

Inscription par téléphone au 06 14 12 66 07 ou par mail : lespartageurs@ensembleautrement.fr

SPORT

Balade sensorielle à la Citadelle de Lille

Point de rendez-vous à la statue d'hommage aux pigeons et aux colombophiles de la 1^{re} Guerre Mondiale de la Citadelle.

Laissons la magie du groupe et de cette balade décider de la finalité.

• 14h00 à 16h00 •

Ouvert à tous ainsi qu'aux structures.

Informations tiers lieu Les Partageurs

au 06 14 12 66 07 ou par mail :

lespartageurs@ensembleautrement.fr

SAMEDI 12 OCTOBRE

SPORT

Initiation au tir à l'arc

Maison des jeux de tradition, Parc du Lion à Watrelos

• 10h-11h30 •

Sur inscription auprès de l'Office de Tourisme de Watrelos au 03 20 75 85 86

SPORT

Initiation à la marche nordique autour d'un parcours ludique

Parc du lion, Watrelos (entrée rue Jean Castel près de la ferme pédagogique)

• 9h-12h •

Sur inscription auprès de l'Office de Tourisme de Watrelos au 03 20 75 85 86

BÉNÉVOLAT

Samedi bien !

Une matinée autour du bénévolat

Portée par l'association benenova.

Au programme : clean walk, cuisine, ateliers pour soutenir un acteur de la santé mentale et bien d'autres missions ! Clôture de la matinée à Chaud Bouillon autour du repas préparé le matin par des bénévoles et une animation surprise !

• 10-12h et/ou 12h15-14h30 •

Inscription obligatoire pour une mission

et/ou pour le repas sur site benenova :

https://www.benenova.fr/actions_lille

ou par téléphone au 07 84 98 89 44

BOXE-CANADIENNE

« Match d'improvisation » autour de la santé mentale

Médiathèque Jean Lévy

32-34 rue Edouard Delesalle, Lille

• 18h30 : Training sur réservation (10 participants) - Sur inscription auprès de la médiathèque : resajl@mairie-lille.fr

• 20h30 : Représentation Battle - Tout public - Entrée libre (80 personnes max).

SPORT

« Bouge pour ta santé mentale »

Parcours de marche précédé d'un temps convivial.

Porté par la CPTS Grand Lille en collaboration avec l'Unafam et l'association Dansons comme des fous.

Péniche « le Bus Magique »

• 9h •

Inscription auprès de Cassandra : contact@cptsgrandlille.fr

DIMANCHE 13 OCTOBRE

SPORT

Marche Octobre Rose

Départ de l'hôpital pour une balade jusqu'au parc du Lion (parcours de 3 km).

Départ Centre Hospitalier de Watrelos, 30 rue Alexander Fleming

• RDV 9h30 • Entrée libre.

LUNDI 14 OCTOBRE

ATELIER

Atelier de sensibilisation sur la thématique des émotions

Par l'association PRISME.

Centre social mosaïque, 30 rue Cabanis, Lille Fives

• 10h-12h • 8 participants maximum.

Inscription sur place ou par téléphone au 03 20 56 72 61

LUNDI 14 OCTOBRE

Prendre soin de ma santé mentale ? Parlons-en !

Faculté des sciences du Sport, 9 rue de l'Université à Ronchin
Ouvert à tous

ATELIER

Mur d'expression sur la santé mentale

Animé par l'association Dansons comme des fous !

• 17h à 18h •

TABLE RONDE

Santé mentale et sports de haut niveau

Avec Nicolas Devemy, Psychologue du sport, CREPS Hauts de France, Vanessa Sanesti, Conseillère Haut Niveau et Haute Performance, CREPS Hauts de France et des sportifs de haut niveau.

• 18h-19h •

TABLE RONDE

Impact de l'activité physique sur la santé mentale

Avec Lucie Bailleul, Psychiatre et Présidente de l'association Dansons comme des fous, Brigitte Mainguet, Docteur en psychologie, responsable de la licence 3 APAS STAPS Université de Lille, Dan Gondo, Doctorant, rédacteur d'une thèse intitulée « Les techniques de relaxation : études de leurs influences sur le stress des étudiants » et Jean-Marc Skalecki, Enseignant au Suaps Université de Lille.

• 19h-20h •



15, 16 ET 18 OCTOBRE

PORTES-OUVERTES CENTRE SOCIAL

15 OCTOBRE

- 14h-16h : Atelier arts plastiques, peinture
- 18h-20h30 : Soirée croque et jeux de société

16 OCTOBRE :

- 9h30-14h : Atelier cuisine
- 14h-17h : Après-midi jeux de société

18 OCTOBRE

- 9h30-12h : Atelier déco

Sur inscription au 06 02 36 77 89

Centre Social La Mousserie

106 rue Alfred Delecourt, Wattrelos

- 9h-12h • Entrée libre

CONTACT : 06 02 36 77 89

MARDI 15 OCTOBRE

CINÉ-DÉBAT

« STRONG, aussi forts que fragiles »

En présence des réalisateurs et de sportifs professionnels.

Organisé par le CLSM en collaboration avec le GAPAS.

Cinéma de la gare Saint-Sauveur,
17 rue Jean-Baptiste Lebas, Lille

- 18h30 •

Renseignements : csm@mairie-lille.fr

Inscriptions en ligne
en flashant le QR code :



ATELIER

Atelier de découverte des Partageurs

Ouvert à tous sur inscription.

Tiers lieu Les Partageurs

30 Rue de Fontenoy, Lille

- 14h00 à 18h00 •

Inscription par téléphone au 06 14 12 66 07 ou

par mail : lespartageurs@ensembleautrement.fr

MERCREDI 16 OCTOBRE

EXPOSITION

« Être soi ensemble »

Vernissage d'une exposition d'art thérapie.

Maison des usagers de la MGEN,

5 rue d'Antin, Lille

- 14h30 • Entrée Libre.

CONTACT : nmostaert@mgcn.fr

SPECTACLE

Dame Vitamine

Spectacle familial sur l'alimentation et le bien-être, suivi d'un goûter.

Centre Social des 4 quartiers,

135 avenue Roger Salengro, Roubaix

- 15h30-17h •

Sur inscription au 03 20 02 35 40

SPORT

Séance sportive

Cardio- renforcement musculaire avec une sensibilisation à la santé mentale.

Par l'équipe du Conseil Lillois de Santé Mentale et avec l'association Spartak Lillois.

Salle André Zoëte de Lille Fives

- 19h-20h30 • Entrée libre.

Inscriptions et renseignements :

spartaklillois@gmail.com



DU 16 AU 17 OCTOBRE

PORTES-OUVERTES

Fraternative

Exposition, découverte des activités, rencontres et échanges avec les salariés, bénévoles et participants.

355 Boulevard Gambetta, Tourcoing

• 10h-17h30 • Entrée libre.

CONTACT : 03 20 53 34 58

JEUDI 17 OCTOBRE

ATELIER

Atelier de sensibilisation sur la thématique des émotions

Par l'association PRISME.

Tiers Lieu Les Partageurs,
30 rue Fontenoy, Lille

• 10h-12h • 8 participants maximum

Inscription auprès de Nora Roth :

nora.roth@ensembleautrement.fr ou par

téléphone au 06 14 12 66 07

PORTES-OUVERTES

Découverte des activités de sport adapté

Cirque du bout du monde
2 bis rue Courmont, Lille

• 10h-12h •

Inscription auprès de Chrystèle Malfait-

Malcorps : contact@lecirqueduboutdumonde.fr

TABLE-RONDE

Bien dans son corps, bien dans sa tête : les bienfaits de l'activité physique et de l'alimentation sur le bien-être

En présence de Dimitri Jozwicki, athlète paralympique et Saoussen Boudiaf, athlète olympique.

Théâtre Pierre de Roubaix,
78 boulevard de Belfort, Roubaix

• 18h-20h30 •

Réservation auprès de l'Office de Tourisme de Roubaix au

03 20 65 31 90 ou au 03 20 81 57 73

Inscriptions en ligne en flashant le QR code :



VENDREDI 18 OCTOBRE

SPORT

Journée « En mouvement pour votre santé mentale »

Initiations sportives, rencontres et convivialité avec des clubs villeneuvois.

Journée organisée par l'Office municipal des sports de Villeneuve-d'Ascq.

Salle Caillau, Villeneuve d'Ascq

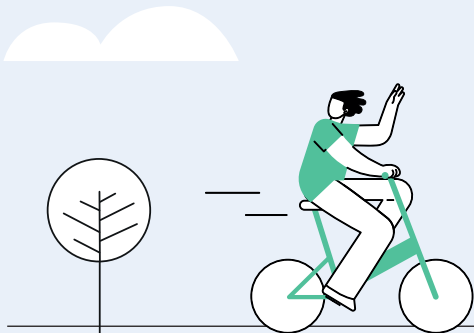
• 10h-15h30 •

Ouvert à toutes les personnes en situation de handicap psychique, ainsi qu'à leur entourage familial ou professionnel.

Gratuit - Sur inscription :

handisportsante@omsvdascq.fr

Renseignements au 03 20 98 69 66



BIEN-ÊTRE

Une journée pour se faire du bien !

Rendez-vous pour une journée axée sur le bien-être et la mise en mouvement avec de nombreuses activités gratuites : yoga du rire, réveil musculaire, ateliers cosmétiques, sophrologie, ostéopathie, massages, ateliers santé mentale, nutrition, atelier créatif, boxe thérapie...

Cité entreprenante, salle du refectoire
66 rue d'Alger, Roubaix

• 9h-17h • Entrée libre.

CONTACT : 03 20 81 57 73

RENCONTRE

« Santé mentale en escapade »

Marche dans la ville de Lille à la découverte des acteurs de la santé mentale : la maison des usagers MGEN, la mission locale, le GAPAS, le club house et le tiers lieu Les Partageurs, dans le cadre de leurs portes ouvertes.

Rendez-vous à la Maison des usagers de la MGEN à 10h pour débiter le parcours.
5 rue d'Antin, Lille

• 10h-12h et 13h30-17h •

Informations : lille@clubhousefrance.org

SPORT

Peps Trike (vélo assis)

Journée d'animation escapade en tribu et atelier intergénérationnel.

Parc du Lion, Watrelos
(entrée rue Jean Castel)

• 9h-12h (horaire école : 14h-16h) •

Sur inscription - CCAS de Watrelos, service animation au 03 20 81 65 09 ou au 06 85 09 09 82

ATELIER

« Émotions, sentiments et remise en mouvement : à vous de jouer »

Ateliers et jeux ludiques pour tous les âges.

Hall du centre social Denise Cacheux,
45 rue Lazare Garreau, Lille

• 14h-16h •

Sur inscription à l'accueil du centre social ou par téléphone au 03 28 55 38 20

ATELIER

Ateliers livres vivants

Médiathèque de Moulins,
8 allée de la filature, Lille

• 17h-18h •

Sur inscription au 03 28 55 30 93

PIÈCE DE THÉÂTRE

« Machines de guerre »

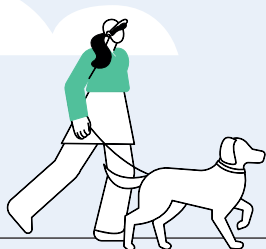
Pièce sur le thème du Burn-out.

De la compagnie Ratibus.

Médiathèque de Moulins,
8 allée de la filature, Lille

• 18h •

Sur inscription au 03 28 55 30 93



SAMEDI 19 OCTOBRE

JOURNÉE D'ÉTUDE

Santé mentale des sportifs : de la compréhension des difficultés psychologiques aux dispositifs interventionnels

*Co-organisée par la Fédération Française des psychologues
et de psychologie (FFPP) et le CLSM.*

**Université Catholique de Lille,
(amphi Saint Louis)**

60 boulevard Vauban à Lille

• 9h-17h •

Inscriptions en ligne
en flashant le QR code :



JOURNÉE PORTES-OUVERTES

Découverte d'activités bien-être et démonstrations de danse

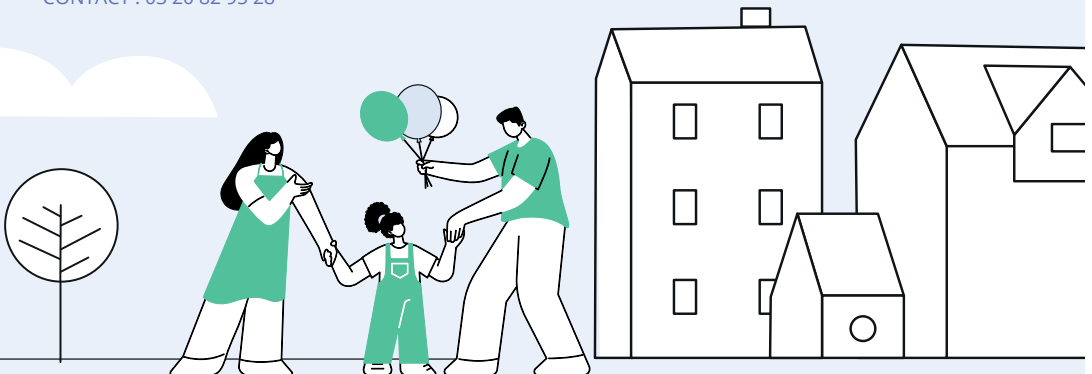
Découverte d'activités bien-être et démonstrations
de danse.

Association Convergences.

**Village de Beaulieu, 127 rue Lerustre,
Wattrelos**

• 14h30-18h • Entrée libre.

CONTACT : 03 20 82 95 28



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

C O N T A C T S

CONSEIL LILLOIS DE SANTÉ MENTALE (CLSM)

03 20 49 56 14
clsm@mairie-lille.fr

CONSEIL LOCAL DE SANTÉ MENTALE DE L'AGGLOMÉRATION ROUBAISIENNE (CLSM)

CCAS de Roubaix
03 20 81 57 41

CONSEIL INTERCOMMUNAL DE SANTÉ MENTALE DU VAL DE MARQUE (CISM)

03 28 80 54 92

CONSEIL DE SANTÉ MENTALE ETUDIANTS (CSME)

06 45 68 28 92

PLUS D'INFORMATIONS SUR

epsm-al.fr

TOUT LE PROGRAMME SUR LE SITE

ghtpsyp-npdc.fr

