

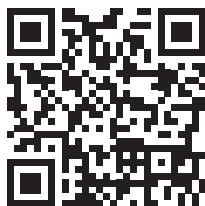
Semaine d'information sur la santé mentale

SANTÉ MENTALE !

Tous concernés !

DU 29 OCTOBRE AU 8 NOVEMBRE

Ateliers / Conférences / Spectacle / Débats



Retrouvez toutes les informations sur
ville-fachesthumesnil.fr

FACHES-THUMESNIL



Le programme

Mercredi 29 octobre

Stand du groupe d'entraide mutuelle

De 9h à 13h

Venez rencontrer le Groupe d'Entraide Mutuelle Les Ch'tis Bonheurs ! L'équipe échangera avec vous sur les problématiques liées à la santé mentale et présentera ses activités sur les deux marchés faches-thumesnilois.

Marché Sainte Marguerite
Espace Baron, rue Édouard Vaillant
Tout public

Jeudi 30 octobre

Stand du groupe d'entraide mutuelle

De 13h30 à 19h

Marché Thumesnil Nord
Place Victor Hugo
Tout public



Mardi 4 novembre

Atelier bouton pause «Danse»

De 15h45 à 17h

Atelier «Bouton pause» proposé en partenariat avec Impulsions Métropole Sud, co-animé par un professeur de musique ou un professeur de danse et Laurent Décallonne, conseiller socio-professionnel. Ces ateliers ont pour but d'apprendre à «mieux connaître ses possibilités corporelles/vocales et d'expérimenter une gamme large d'outils de régulation des émotions».

Espace Frida KAHLO

15 rue de Stolberg

Inscription auprès de Laurent Decallone
ldecallonne@impulsions-ms.fr
07.68.91.96.33

Atelier mieux-être*

«Parentalité et santé mentale»

De 18h à 20h

Proposé par l'Association intercommunale
de santé mentale et citoyenneté (AISMC)

La grossesse et le fait de devenir parent amènent beaucoup de changements sur les plans hormonal, physique, psychologique et émotif. Ces changements peuvent déstabiliser les parents et faire apparaître des symptômes de troubles mentaux, ou aggraver des troubles déjà existants. À qui en parler ? Où demander de l'aide ? Quelles conséquences sur la parentalité ? Nous tenterons de répondre à ces questions en nous appuyant sur le témoignage de Céline et profiterons de ce temps d'échange pour évoquer ces difficultés qui restent encore trop souvent taboues.

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux

Gratuit sans inscription

Plus d'information au 07.66.16.66.90

Mercredi 5 novembre

**Stand du groupe
d'entraide mutuelle**
De 9h à 13h

Marché Sainte Marguerite
Espace Baron, rue Édouard Vaillant
Tout public

Atelier sieste poétique
De 14h à 16h
(siestes successives de 20 min)

Accordez-vous une pause, un répit,
en vous reliant à la nature et aux
mots apaisants de Julien Bucci.

Chaque sieste poétique déroule un
extrait de son livre «Au vert, au vent,
dans l'instant», qui comporte huit
récits de promenades dans la nature.
Installez-vous confortablement et
laissez-vous porter par les mots.

Médiathèque Marguerite Yourcenar
199 rue Carnot
Ados/adultes, entrée libre

Spectacle «Burn Out Parental»
De 19h à 20h30
Proposé par la Cie les improvocateurs.

Un spectacle qui met en avant les
difficultés rencontrés par les parents
et les solutions à mettre en place pour
trouver un équilibre au sein de la famille.

Salle Jacques Brel
Rue du Général Hoche
Gratuit sans inscription, entrée libre

Jeudi 6 novembre

**Porte ouverte du
Groupe d'entraide mutuelle**
À partir de 14h

Le Groupe d'Entraide Mutuelle les
Chtis Bonheurs ouvre ses portes pour
présenter ses actions et permettre
à chacun d'échanger avec ses
adhérents.

Groupe d'entraide mutuelle
16 rue Jules Guesde (Ronchin)
Entrée libre

Conférence :
**Comment prendre soin de nos
éco-systèmes internes
et externes ?**
À partir de 18h30

Hélène Arickx Cailliez, éco-infirmière,
vous propose au cours de ce temps
d'échange de comprendre ce qui unit
notre santé et santé mentale à celle
de notre environnement. Quelles sont
les solutions possibles pour renforcer
nos éco-systèmes communs ?

Groupe d'entraide mutuelle
16 rue Jules Guesde (Ronchin)
Entrée libre

Vendredi 7 novembre

Atelier pause des parents
De 9h à 11h

Lieu d'échanges et de convivialité
réservé aux parents et futurs parents.

Centre social intercommunal
La Maison du Chemin rouge
80 chemin rouge
Gratuit sur inscription au 06.56.81.18.54

Porte ouverte de l'atelier de l'établissement public de santé mentale (EPSM)

De 10h à 12h

L'atelier d'arts plastiques du 59G21 de l'EPSM Lille métropole vous ouvre ses portes pour un moment créatif dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale. Un moment pour pratiquer, discuter et poser vos questions sur la santé mentale et l'offre de soin et d'accompagnement existants.

Médiathèque Marguerite Yourcenar
199 rue Carnot
Entrée libre

Atelier bibliothérapie

De 16h à 18h

Good mourning

Et si la mort devenait un sujet de conversation comme un autre ? Nous pourrions alors en parler, de façon simple et conviviale, à la manière des Cafés mortels, imaginés par le sociologue Bernard Crettaz ? Au fil de la rencontre, animée par Julien Bucci (art-thérapeute), nous lirons à voix haute des extraits littéraires qui abordent la mort. Ces lectures engageront des échanges spontanés, nés de nos ressentis. Enfin, nous explorerons par l'écriture, ce que nous avons à en dire !

** Mourning : mot anglais intraduisible en un seul mot, qui désigne à la fois le deuil et ses expressions sociales, culturelles et symboliques.*

Médiathèque Marguerite Yourcenar
199 rue Carnot
Gratuit sur réservation
auprès de la médiathèque
au 03.20.96.12.44

Spectacle : «Charge mentale : Sauve qui peut !»

À partir de 19h

Par Flore FAUCHILLE

Comédie menée par un duo de comédiennes déjanté qui dépeint avec humour et autodérision les défis des femmes d'aujourd'hui. C'est à travers l'interview exclusive d'Ella, l'unique descendante d'Eve, qu'elle vous partagera son histoire et ses anecdotes de vie, qui sans aucun doute vous parleront à tous et à toutes ; déchargement total garanti !

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux

Entrée : 10€

Réservation auprès

du centre social au 07.66.16.66.90

Samedi 8 novembre

Groupe parentalité :

Être parents ... pas toujours facile !

De 9h15 à 11h30

Groupe d'échange entre parents sur le thème du répit parental.

Centre social des 5 Bonniers

20 avenue de Bordeaux

Tout public, sans inscription

Nos partenaires



Groupe d'entraide Mutuelle
Les Ch'tits Bonheurs



aissmc.org

Le Cs5b
Club solidaire des habitants