



Semaines de la Santé

24 septembre
> 21 octobre
2026

Octobre rose
Santé mentale



Octobre
Rose



Semaines de la Santé

24 septembre
> 21 octobre
2026



Prendre soin de soi, corps et esprit

Ce mois d'octobre, deux mobilisations se rejoignent : Octobre Rose, qui rappelle l'importance du dépistage face au cancer du sein, et les Semaines d'Information en Santé Mentale, qui nous invitent à porter la même attention à notre équilibre psychique.

La commune d'Hellemmes vous propose un parcours de rendez-vous accessibles à tous : temps d'écoute pour les jeunes, moments de détente comme la sophrologie ou le yoga, espaces d'échange autour du bien-être et des troubles psychiques. La création et l'écriture y trouvent naturellement leur place, comme des outils simples pour déposer ce que l'on traverse et se sentir moins seul.

Cette programmation est portée par un large réseau d'acteurs engagés au quotidien : le C.C.A.S. d'Hellemmes, l'AISSMC, les structures de prévention, les associations, les Tiers-Lieux et structures communales. Une même priorité les rassemble : faire de la prévention et de l'écoute l'affaire de tous. Prenez le temps de vous informer, de vous écouter, et de prendre soin de vous.

Bonne découverte du programme !

Octobre Rose



Confection de coffrets de soin

Confection de coffrets de soin artistiques et informatifs. Ces derniers seront mis en vente auprès de commerçants hellemmois partenaires engagés au profit du collectif « Octobre Rose » ainsi que dans les Tiers-Lieux à l'occasion des cantines solidaires roses.

Jeudi 24 septembre - 14h > 16h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Par l'artothèque L'Inventaire et le centre de santé Paul Clermont

Art'pé'Rose

Venez savourer un apéritif créatif en confectionnant des coffrets de soin artistiques et informatifs.

Vendredi 25 septembre - 19h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Par l'artothèque L'Inventaire

Marche Octobre Rose

Marche solidaire pour la lutte contre les cancers.

Jeudi 1^{er} octobre - 9h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Avec la participation du Tiers-Lieu, du CCAS, d'Inserol, du centre de santé Paul Clermont et de la Maison Nord Solidarité.

Rencontre

Venez rencontrer le CRCDC (Centre Régional de Coordination du Dépistage des Cancers) et le centre de santé Paul Clermont.

Jeudi 1^{er} octobre - 14h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Sur inscription au CCAS ou au Tiers-Lieu

Sophrologie aquatique

Venez découvrir la sophrologie aquatique.

Mardi 6 octobre - 11h45
Centre l'Espoir
Gratuit sur réservation au CCAS (certificat médical exigé)

Yoga

Venez prendre soin de vous, le temps d'un cours de yoga.

Mercredis 7 et 14 octobre - 19h
Tiers-Lieu de l'Épine

Cantine Rose

Préparons et partageons ensemble un moment convivial à la Cantine Rose. Une occasion gourmande et solidaire à ne pas manquer ! Cantine ouverte à tous. Nombre de couverts limités.

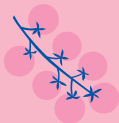
Jeudi 8 octobre - 12h
Tiers-Lieu de l'Épine
Par le CIBB et le Planning Familial
Sur réservation 07 54 36 98 51

Jeudi 15 octobre - 12h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Avec Inserol et le Planning Familial
Sur réservation au 07 69 30 10 35

Café Papote

Venez vous informer sur la prévention du cancer du sein, et trouver un soutien dans votre démarche de soin.

Vendredi 16 octobre - 14h > 16h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Par Inserol et le Planning Familial





Semaines d'Information en Santé Mentale

Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts !

Des expositions, de la création, de la musique et de la danse.

La culture s'engage à Hellemmes avec :



Exposition

Exposition du Fonds d'Art contemporain Frontières\$ dans toute la ville.

Lundi 5 > dimanche 18 octobre
Galerie Frontières\$ et l'Association intercommunale en Santé et Santé Mentale et Citoyenneté

Œuvre collective

Participez à une aventure artistique unique : la création d'une œuvre collective. À travers diverses techniques autour du papier, venez apporter votre touche à cette réalisation commune.

Lundis 5 et 12 octobre - 14h > 16h
(ARTKADO)

Tiers-Lieu de Dombrowski

Mardis 6 et 13 octobre - 14h > 16h
(ATELIER 1.2)

*Inersol - Espace de vie sociale
En partenariat avec Frontières\$*

Jeudis 8 et 15 octobre - 14h > 16h
(IMAGIN'ART)

Inersol - Espace de vie sociale

Sophrologie aquatique

Venez profiter d'une bulle de douceur.

Mardi 6 octobre - 11h45

Centre l'Espoir

*Gratuit sur réservation au CCAS
(certificat médical exigé)*

Intervention artistique

Interventions artistiques conçues et animées par Aude Cacheux, artiste plasticienne et art-thérapeute.

Mercredi 7 et vendredi 9 octobre
13h30 > 15h30

Artothèque L'Inventaire

**Mercredi 14 octobre - 10h > 12h
et 14h > 16h**

Artothèque L'Inventaire

Exposition des œuvres réalisées
Samedi 17 octobre - 14h > 16h
Tiers-Lieu de Dombrowski

Yoga

Détente et vitalité vous attendent.

Mercredis 7 et 14 octobre - 19h

Tiers-Lieu de l'Épine

*Réservation conseillée
auprès du CCAS*



Carnet intime

Aborder l'intime à l'occasion d'une halte littéraire du festival « l'origine des mondes » par l'autrice Samira el Ayachi et la réalisation d'un carnet intime. Une rencontre autour de l'écriture de l'intime : comment mettre des mots sur ce que l'on traverse, déposer ce qui nous encombre, garder une trace de soi et se retrouver, par l'écriture.

Jeudi 8 octobre - 14h > 17h

Médiathèque Le Fil

*Avec l'Inter(s)tisse
et l'association Mademoiselle S*





Pour notre santé mentale ouvrons-nous aux arts

Rencontre artistique

Venez rencontrer les maïeuticiens de l'art, les passeurs de cultures : celles et ceux qui font émerger, circuler et partager la création. Découvrez des œuvres réalisées par des habitants et des personnes vivant avec un trouble psychique.

Vendredi 9 octobre - 13h30 > 18h
Place Dombrowski
LMH et art inclusif'

Atelier d'écriture

Venez vous initier à l'écriture de textes avec Olivier Mocq, de la revue du Canard Aquaphobe. Que vous soyez débutant ou déjà aguerri, vous pourrez expérimenter autour de différents styles et thématiques d'écriture. Public adulte

Samedi 10 octobre - 10h > 12h
Médiathèque Le Fil
Sur inscription

Sieste musicale

Sieste musicale intitulée « le cercle des songes ». Auteurs : Laure Chailloux, Louise Bronx, Bertrand Boulanger

Samedi 10 octobre - 14h30 ou 15h30
École de musique
Par Métalu à chahuter

Temps d'information

Les sujets abordés seront vastes : l'estime de soi, la confiance, les compétences psychosociales, la gestion des émotions, les alternatives aux écrans, le harcèlement... En présence de la CJC, l'association D2R, le club de prévention Itinéraires, Prisme
Réservé aux collégiens

Mardi 13 octobre - 14h > 17h
Collège Antoine de Saint Exupéry
Par la Maison de la Jeunesse

Block Party

Lille Métropole Tennis de Table vous propose du sport, des activités culturelles et physiques en présence de la Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) du CAARUD Oxygène, le CIBB et le dispositif Nightline.
Réservé aux 12-25 ans

Mercredi 14 octobre - 16h
Tiers-Lieu de l'Épine

Fresque de la santé mentale

Venez participer à la fresque de la santé mentale ou comment encourager l'apaisement.

Vendredi 16 octobre - 13h > 16h
Tiers-Lieu de Dombrowski
Avec Natoudou
Réservation conseillée auprès du CCAS ou des Tiers-Lieux

Santé Mentale

Danse fouloire

Venez vivre et libérer vos émotions.

Vendredi 16 octobre - 19h > 21h

Tiers-Lieu de l'Épine

Entre Cigale et Fourmi

Exposition « Singulières » au LaM

L'exposition s'attache à proposer l'histoire de femmes longtemps restées dans l'ombre.

Entre résistance, révoltes et rêveries, elles inventent leurs propres langages, faisant émerger des univers intérieurs singuliers pour habiter autrement le monde.

Mercredi 21 octobre

Rendez-vous devant le métro

« Hellemmes » à 13h15

ou à 14h au LaM.

Gratuit, prévoir des titres de transport



Contacts

Pour toute information :

CCAS

Service santé : 07 83 86 95 04

176 rue Roger Salengro

2 parc Bocquet

Tiers-Lieu de Dombrowski

16 bis rue des Travailleurs

07 67 14 96 37

Tiers-Lieu de l'Épine

29 boulevard de l'Épine

07 67 14 96 37

Centre de santé Paul Clermont

6 bis rue Roger Salengro

03 20 56 82 69

sante-clermont.fr ou sur Doctolib

Association Inersol

Espace de vie sociale

12 rue Paul Lafargue

09 73 23 19 91

espacesocioculturel@inersol.fr

Secours Populaire

Chaque mardi devant le parvis du CCAS avec l'épicerie à roulette.

03 20 59 85 37

secourspopbureau@gmail.com

Planning familial du Nord

16 Av. du Président John F. Kennedy

03 20 57 74 80

www.planning-familial.org/fr/

le-planning-familial-du-nord-59

Service Prévention Santé du département

Maison Nord Solidarités

d'Hellemmes

22 rue de l'innovation

03 59 73 96 60

CPAM

2 rue d'Iéna à Lille

www.ameli.fr ou 3646

**CRCDC Centre Régional
de Coordination du Dépistage
des Cancers**

03 59 61 58 35

www.crcdc-hdf.fr

contact@crcdc-hdf.fr

AISSMC

07 61 29 05 02

Épicerie solidaire

07 69 30 10 35

epiceriesolidaire@insersol.fr

Maison de la Jeunesse

31 rue Jules Guesde

03 20 33 10 13

Médiathèque Le Fil

48 rue Faidherbe

03 20 56 93 38

École de musique

1 A rue François Marceau

03 20 56 47 37

Centre Médico-psychologique G21

Antonin Artaud : 03 20 19 12 50

Galerie Frontières

211 rue Roger Salengro

03 20 41 52 50

L'artothèque L'Inventaire

144 rue Faidherbe

03 20 04 88 12

Métalu à Chahuter

122 rue Dordin

03 28 07 32 27

Mademoiselle S

27 rue Jean Bart

Centre l'Espoir

25 Pavé du Moulin

03 20 05 85 00

Natoudou

06 74 95 82 86

Lille Métropole Tennis de Table

19 boulevard d'Alsace à Lille

06 09 77 94 83

CJC CAARUD Oxygène

1 Avenue Charles St Venant

à Faches-Thumesnil

03 20 95 12 59 ou 06 33 32 83 87

LaM

Lille Métropole musée d'art
moderne, d'art contemporain
et d'art brut

1 allée du musée à Villeneuve d'Ascq

Art inclusiv'

Youcef Arafate Adjadj

06 59 50 99 77

LMH

Permanence au Tiers-Lieu

de Dombrowski les vendredis

9 octobre, 13 novembre

et 18 décembre de 9h30 à 11h30.

Entre Cigale et Fourmi

06 08 35 20 26

Sophrovie Sandy Virole

06 17 84 69 29

Association D2R

194 rue Roger Salengro

03 59 54 79 29



Commerçants engagés

au profit du collectif « Octobre Rose »

Le café de la place, Le Montparnasse,
Citya, C'est pour ton bien, Le 54,
Capuccino, Perline coiffure,
L'embellie, Aqua zen,
Boulangerie Sohét



Certaines activités peuvent être décalées
ou annulées et d'autres propositions
peuvent enrichir la programmation.
Pour vous informer jour par jour :
hellemmes.fr



Mairie d'Hellemmes

155 rue Roger Salengro
59260 Hellemmes
03 20 41 82 50

CCAS

Villa Lisbeth
176 rue Roger Salengro
2 parc Bocquet
59260 Hellemmes
03 20 79 97 40