Ville de
Linselles

semaine de la santé

du 31 mars au 5 avril 2025

Renseignements : CCAS - 03 20 28 95 30

Linselles.fr

Édito

UNE SEMAINE POUR PARLER SANTÉ !

Chers Linsellois,
En proposant une nouvelle édition de la « Semaine de la Santé » du 31 mars au 5 avril 2025 nous souhaitons encourager les linselloises et les linsellois de tout âge à parler SANTE !

A l'heure où elle est une réelle préoccupation pour tous les français, la Ville de Linselles tient à valoriser les politiques de prévention et de promotion de la santé.

Dans ce cadre, nous sommes fiers que Linselles soit dorénavant Ville Ambassadrice du don d'organes et honorés d'apporter notre soutien régulier aux grandes causes comme le cancer du sein, les maladies mitochondriales et l'obésité.

Nous sommes aussi convaincus de la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, la SANTE n'est pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité, c'est aussi le bien-être physique, mental et social pour chacun.

Pour cette « Semaine de la Santé » 2025 acompagnés par des professionnels et partenaires locaux, nous avons donc choisi d'aborder plusieurs grands thèmes comme ; l'alimentation, le sommeil, les activités sportives et de bien-être, les addictions et risques lié aux écrans, les gestes de premiers secours, le don d'organes....

Un programme varié et **GRATUIT** pour faire un point sur votre santé et celle de vos proches.

Dans le même temps des actions seront organisées par les services municipaux, avec le programme « Nutrissimo Junior » et une course au sein des écoles, l'intervention de la Police sur le protoxyde d'azote au sein du service jeunesse et un café parents animé par Croc la vie sur l'alimentation au sein de la crèche.

Cette semaine se clôturera par la« Fête de la Vie » le samedi 5 avril 2025 à la salle Alfred Ramet. Sous forme de stands et d'animations, cette fête permettra en famille d'aborder la SANTE en s'amusant ! Nous souhaitons vous y retrouver nombreux pour partager ce moment convivial.

5 ans après l'arrivée de la COVID et du premier confinement, nous savons tous que la santé est un bien précieux ; Plus que jamais , prenez soin de vous !

Isabelle POLLET
Maire de Linselles
Conseillère métropolitaine
Présidente du CCAS

Damien BEHIN-CAU
Conseiller délégué
Affaires sociales et Santé
Vice-président du CCAS

Point sur votre santé : Bilan de prévention

Organisé par le CPTS (Communauté professionnelle territoriale de santé Vallée de la Lys)

Vous souhaitez faire un bilan de prévention (Prise en charge à 100% par la sécurité sociale selon votre age)**, faire un point complet sur votre état de santé, détecter des risques éventuels, recevoir des conseils ?**

Prenez rendez-vous du lundi 31 mars au vendredi 4 avril,
auprès de Jamila ATTOF, infirmière **par téléphone au 06 52 54 48 74**

Programme

lun. 31 mars

Rendez-vous Bien-être : Mémoire mouv

Salle Coeur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 10 h à 11 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Retenez des gestes en vous amusant, sur chaise, au rythme de la musique.

Organisé par la Ville de Linselles

lun. 31 mars

Remues-Méninges

Centre Thérèse Boutry
(26 route de Hautevalle)
de 13 h 30 à 16 h 30

Sans inscription

Jouez au Scrabble, un jeu qui mettra à l'épreuve votre vocabulaire et vos compétences stratégiques !

Organisé par l'association Remue-Méninges

lun. 31 mars

Yoga du rire

Château du Vert-Feuillage
(63 rue de Tourcoing)
de 20 h à 21 h 15

Sur inscription à
holistiquement.bien@gmail.com

De 18 à 65 ans, venez découvrir une pratique de bien-être en toute simplicité. Vous allez rire sans raison avec des exercices de respiration.

Organisé par l'association Holistiquement Bien

mar. 1er avril

Découverte tennis

Salle Jules Sécember
(Rue des écoles)
à 9 h 30

Sur inscription à
tclinselles@gmail.com

Découvrez le tennis, une activité ouverte à tous les âges, pour le plaisir et l'activité physique !

Organisée par l'association Linselles Tennis

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

mar. 1er avril

Point sur votre santé : **Dépistage auditif**

Salle Cœur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 9 h à 17 h

Sans inscription

Dépistage pour tous, réalisé par des professionnels.

Organisé par Écouter Voir
Audition Mutualiste

Conférence interactive alimentation

mar. 1er avril

Salle Coeur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 18 h à 20 h

Sans inscription

Thème : Croquer la vie dans son assiette. Quelle alimentation pour vos enfants ?

Animée par Magali ONOF, diététicienne « Nutrissimo »

mer. 2 avril

Atelier motricité libre parents-enfants

Maison Enfance Famille
(5 avenue Robert Descamps)
de 9 h à 10 h

Sur inscription à
contact@relaisenfance.fr

Atelier de motricité libre pour les enfants de 0 à 3 ans et leurs parents, pour favoriser le développement dès le plus jeune âge.

Organisé par le Relais Petite Enfance

Découverte de la sophrologie

mer. 2 avril

Salle Coeur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
à 14 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Libérez vos tensions et retrouvez bien-être et sérénité.

Organisée par la Ville de Linselles

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

mer. 2 avril

Animation danse

EHPAD les Jardins des Sens
(16 rue Annie Girardot)
à 14 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Assistez à une animation dynamique et une démonstration de danse à ne pas manquer !

Organisée par l'association Viens danser

Sensibilisation aux gestes qui sauvent

mer. 2 avril

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Salle Coeur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 18 h à 20 h

Dès 14 ans, venez apprendre à intervenir en cas d'urgence !

Animée par Christophe CALLEBERT

mer. 2 avril

Découverte du renforcement musculaire

Salle Jacques Brel
(57 rue de Tourcoing)
à 19 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Découvrez le renforcement musculaire avec des exercices adaptés dès 16 ans !

Organisée par l'association Step Linselles

Yoga dynamique

mer. 2 avril

Sur inscription à
holistiquement.bien@gmail.com

Ancien Dojo
(Rue des Écoles)
de 19 h à 20 h 15

De 18 à 65 ans, venez découvrir une pratique de bien-être en toute simplicité. Expérimentez le yoga à un rythme soutenu.

Organisé par l'association Holistiquement Bien

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

mer. 2 avril

Yoga doux

Ancien dojo
(Rue des Écoles)
de 20 h 30 à 21 h 45

Sur inscription à
holistiquement.bien@gmail.com

De 18 à 65 ans, venez découvrir une pratique de bien-être en toute simplicité.
Expérimentez le yoga à un rythme doux.

Organisé par l'association Holistiquement Bien

jeu. 3 avril

Point sur votre santé : **Dépistage optique**

Salle Coeur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 9 h à 17 h

Sans inscription

Dépistage pour tous, réalisé par des professionnels .

Organisé par Écouter voir Audition mutualiste

jeu. 3 avril

Point sur votre santé : **Entretiens diététique individuels**

Maison Enfance Famille
(5 avenue Robert Descamps)
de 9 h à 12 h

Sur inscription auprès de
Lise DESCAMPS, diététicienne au 06 70 05 93 87

Faites le point sur votre alimentation avec une diététicienne.

Organisée par la CPTS (Communauté professionnelle territoriale de Santé Vallée de la Lys)

jeu. 3 avril

Rendez-vous bien-être : Mémoire mémo

Maison Enfance Famille
(5 avenue Robert Descamps)
à 10 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com ou 03 20 28 95 30

Des jeux « créa-mémo » pour stimuler et entraîner votre mémoire.

Organisé par la Ville de Linselles

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

jeu. 3 avril

Conférence prévention santé senior

Maison Enfance Famille
(5 avenue Robert Descamps)
à 14 h 30

Sans inscription

Les astuces essentielles pour rester en forme et en pleine santé après 50 ans !

Organisée par l'AGIRC-ARRCO et la Maison des Aidants

Portes ouvertes répétition théâtrale

Centre Thérèse Boutry (C4)
(26 route de Hautevalle)
de 19 h à 21 h

Informations
sabine-verstraete@orange.fr

Participez à un moment théâtral une bouffée de bonheur pour le moral et l'épanouissement

Organisées par la troupe « Les Baladins s'entêtent »

jeu. 3 avril

ven. 4 avril

Café des Parents

Maison Enfance Famille
(5 avenue Robert Descamps)
à 8 h 15

Sur inscription à
creche@ville-linselles.com

Venez échanger sur l'alimentation des petits et découvrir des conseils pratiques pour une nutrition adaptée.

Organisé par la Crèche Municipale et Croc la vie (restauration collective bio des moins de 3 ans)

Information mutuelle santé

Salle Coeur de Vies
(17 b rue de Tourcoing)
à 9 h

Sans inscription

Comprendre un contrat de mutuelle santé et ses droits face aux assureurs.

Organisée par Solidaire Assur

ven. 4 avril

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

ven. 4 avril

Rendez-vous Bien-être : Activité physique

Salle Cœur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 11 h à 12 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Venez essayer la gym douce, une activité accessible à tous pour améliorer votre bien-être quotidien.

Organisé par la Ville de Linselles

ven. 4 avril

Permanences numériques : la santé en ligne, internet

Sur inscription à
pcornille@emmaus-connect.org
ou 03 20 28 46 01

Salle Coeur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
à 14 h

Explorez les sites internet et applications utiles pour la santé en ligne.

Organisées par Emmaüs connect

ven. 4 avril

Animation danse

EHPAD Rose d'Automne
(16 rue de Bousbecque)
à 14 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Assistez à une animation dynamique et une démonstration de danse à ne pas manquer !

Organisé par l'association Viens Danser

ven. 4 avril

Olympiades

Sur inscription à
fdumont@papillonsblancs-rxtg.org
ou 03 20 28 96 50

Foyer d'Accueil Médicalisé
(14 rue Catherine Rose Delannoy)
de 14 h à 16 h

Venez vivre un moment convivial et sportif avec les habitants du Foyer d'Accueil Médicalisé (FAM)

Organisées par Foyer d'Accueil Médicalisé Les Papillons Blanc - Les Piérides

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

ven. 4 avril

Ville de Linselles

Ville ambassadrice du don d'organes

Ciné-débat : Film « Réparer les vivants »

Centre Thérèse Boutry
(26 route de Hautevalle)
à 14 h 30

Sans inscription

Un film sur l'histoire poignante d'un jeune accidenté et de sa famille face au choix du don d'organe.

Suivi d'un débat dans le cadre du don d'organe en présence de grands témoins :

Monsieur **Jean Marie GUION** et Madame **Clotilde GUION** (donneur et receveur) ainsi que le **Docteur STRECKER** (coordinateur prélèvement d'organes, CHU de Lille).

Organisé par la Ville de Linselles

ven. 4 avril

Renforcement musculaire

Dojo
(57 rue de Tourcoing)
de 17 h 50 à 18 h 50

Une activité de renforcement musculaire, avec des exercices adaptés pour les plus de 18 ans !

Organisé par le Judo Club Linsellois

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

ven. 4 avril

Point sur votre santé : **Atelier sommeil**

Salle Cœur de Vies
(17b rue de Tourcoing)
de 18 h

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Retrouvez un sommeil de qualité :
des conseils pour passer de bonnes nuits.

Organisé par la Ville de Linselles
et animé par Cécile FÉRU, naturopathe
et coach à Les buissonières

ven. 4 avril

Découverte du Step

Sur inscription à
famille@ville-linselles.com
ou 03 20 28 95 30

Salle Jacqueline Auriol
(57 rue de Tourcoing)
à 18 h 30

Découvrez le step, avec des exercices
adaptés pour les plus de 16 ans !

Organisée par l'association Step Linselles

sam. 5 avril

Portes-ouvertes Physiomouv

Salle de Sport Santé
(61 rue Castelnau)
de 9 h à 13 h

Sur inscription
Par téléphone au 03 20 03 94 15

Vous souhaitez reprendre une activité physique
? Des professionnels vous proposeront une
séance de gym adaptée.

Organisées par Physiomouv

sam. 5 avril

Fête de la Vie

Salle Alfred Ramet
(26 route de Hautevalle)
de 13 h à 17 h 30

La « Semaine de la Santé » se terminera par un samedi festif « Fête de la Vie » pour toute la famille, proposant des stands, des jeux, démonstrations diverses... Surveillez les réseaux sociaux de la Ville, une chorégraphie vous sera prochainement proposée pour participer au flash mob de clôture.

Pour les activités « sur inscription », merci de bien vouloir confirmer votre participation par mail ou par téléphone.

Ville de Linselles

L'ÉVÉNEMENT POUR ÊTRE AU TOP DE SA FORME !

+ de 2000 CADEAUX À GAGNER dont Airpods, drône, extracteur de jus...

La fête de la Vie

ENTRÉE GRATUITE

JEUX

ANIMATIONS

STANDS INFORMATIONS

VOITURE TONNEAU

Pour Tous : enfants, jeunes et adultes

Samedi 5 avril

de 13 h à 17 h 30 - Salle Alfred Ramet

Espace Michel Deplancke, 26 route de Hautevalle

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ville de Linselles

Linselles.fr

APHA communication 09 75 30 16 26 Crédit photo : Freepik Premium

Programme de la semaine de la Santé 2025

Lundi 31 mars :	**Rendez-vous Bien-être : Mémoire mouv** de 10 h à 11 h
	Remue-méninges de 13 h 30 à 16 h 30
	Yoga du rire de 20 h à 21 h 15
Mardi 1er avril :	**Découverte tennis** à 9 h 30
	Point sur votre santé : Dépistage auditif de 9 h à 17 h
	Conférence interactive alimentation de 18 h à 20 h
Mercredi 2 avril :	**Atelier motricité libre parents-enfants** de 9 h à 10 h
	Découverte de la sophrologie à 14 h
	Animation danse à 14 h
	Sensibilisation aux gestes qui sauvent de 18 h à 20 h
	Découverte du renforcement musculaire à 19 h
	Yoga dynamique de 19 h à 20 h 15
	Yoga doux de 20 h 30 à 21 h 45
Jeudi 3 avril :	**Point sur votre santé : Dépistage optique** de 9 h à 17 h
	Entretiens diététique individuels de 9 h à 12 h
	Rendez-vous Bien-être : Mémoire mémo à 10 h
	Conférence prévention santé senior à 14 h 30
	Portes ouvertes répétition théâtrale de 19 h à 21 h
Vendredi 4 avril :	**Café des Parents** à 8 h 15
	Information Mutuelle santé à 9 h
	Rendez-vous Bien-être : Activité physique de 11 h à 12 h
	La santé en ligne, internet au service de la santé à 14 h
	Animation danse à 14 h
	Olympiades de 14 h à 16 h
	Ciné-débat : Film « Réparer les vivants » à 14 h 30
	Renforcement musculaire de 17 h 50 à 18 h 50
	Point sur votre santé : Atelier sommeil de 18 h à 20 h
	Découverte du Step à 18 h 30
Samedi 5 avril :	**Portes-ouvertes Physiomouv** de 9 h à 13 h

Fête de la Vie de 13 h à 17 h 30

Linselles.fr