



Accès complexe sportif Philippe Berthe

Rue du Camp Français - Lezennes
Bus : Ligne C01 - Arrêt Joliot-Curie



Activités physiques & Santé mentale

Ateliers sportifs

Ateliers bien-être

Conférence

Mercredi 15 octobre
09:30 > 16:00

Plus d'informations :

Flashez le QR code



Complexe sportif Philippe Berthe
Rue du Camp Français - Lezennes

Gratuit | Ouvert à tous de 7 à 107 ans

Quand l'activité physique favorise la santé mentale et le lien social

Bouger, c'est bien plus que prendre soin de son corps. L'activité physique contribue aussi à apaiser l'esprit, à renforcer la confiance en soi et à créer des liens avec les autres. Parce qu'elle se pratique ensemble, elle devient un véritable moteur de rencontre, d'échange et de solidarité.

La journée Activille 2025 à Lezennes vous invite à explorer cette dimension essentielle : comment le mouvement, sous toutes ses formes, nourrit la santé mentale et favorise le vivre-ensemble.

Au travers d'activités adaptées, d'ateliers, de moments de discussion et de découverte, chacun pourra expérimenter la richesse du lien entre corps, esprit et société.



Programme de la journée | 15 octobre 2025

09:30	Arrivée du public Accueil café
09:45	Réveil musculaire
10:00	Ateliers et activités de 30 minutes <i>Inscription gratuite sur place</i>
	Atelier sommeil Atelier sur le genre Parcours moteur Volley ball Hockey en marchant
12:00	Pause déjeuner <i>Bistruck Café</i> Foodtruck solidaire de l'Afeji Hauts-de-France
13:00	Tarifs : entre 4€ et 10€ selon la carte proposée
13:15	Réveil musculaire
13:30	Conférence <i>Lien social, activité physique et santé mentale</i> Docteur Déborah Sebbane - Psychiatre
14:15	Ateliers et activités de 30 minutes <i>Inscription gratuite sur place</i>
	Atelier sommeil Atelier diététique Atelier "Âge et activité physique" Atelier sur le genre Volley ball Bungypump Hockey en marchant Jardinage Méditation
16:15	

Toute la journée



Atelier cognitif

Pods lumineux



Atelier d'échanges

Santé mentale



Jeux d'adresse

Mölkky

Pétanque

Palet breton

Tir à l'arc



Mur d'expression



Vélo smoothie



Rencontrez les partenaires et professionnels sur leurs stands

