

Jiddereen dréit säi Päckelchen.

**Zesumme
komme mir
méi liicht
virun!**

Info a Programm:
www.semainesantementale.lu



SEMAINES
DE LA SANTÉ
MENTALE
5-17 Oktober
2026



SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

5. - 17.10.2026



PROGRAMME

Commission de l'Égalité des chances



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé



Plan National
Santé Mentale
Luxembourg



Ligue 70^{ans}
Santé
Mentale



CONFÉRENCE

COMMENT RALENTIR DANS UNE VIE À 100 À L'HEURE ?

Notre vie nous demande parfois de nous dépasser et rapidement, nos choix se retrouvent déterminés par les contraintes de nos agendas plutôt que par notre volonté.

Pourtant, il est évident que ces vies à 100 à l'heure créent une frustration et un mal-être qui se ressentent de plus en plus fortement à l'échelle de la société. En effet, comment se sentir épanoui quand on ne fait que « survoler » sa vie ?

Cette conférence encourage à prendre conscience de nos rythmes de vie effrénés et de l'impact que cela a sur notre corps et notre santé mentale. Ensemble, nous découvrirons quelles sont les possibilités pour mener un rythme de vie plus respectueux de nos rythmes personnels, et surtout plus en lien avec soi-même.



Conférence par Madame **Christelle Dewaele**, Kinésologue

Organisée par la **Commune de Leudelange**, en collaboration avec la **Commission de l'Égalité des chances**, dans le cadre des **Semaines de la santé mentale 2026**.

Pour tout renseignement supplémentaire : ☎ 37 92 92 - 204 ✉ egalite@leudelange.lu

📅 Lundi 5.10.2026
🕒 18h30
📍 Centre culturel et sociétair
An der Eech

INFOS PRATIQUES

- durée: 1h30 à 2 heures
- la conférence sera en français
- entrée gratuite

Après la conférence, un vin d'honneur sera offert par la Commune de Leudelange.



FORMATIOUN

ÉISCHT HËLLEF FIR MENTAL GESONDHEET



Psychesch Gesondheet geet jiddereen eppes un an ass genee sou wichteg ewéi déi physesche Gesondheet.

An dëser PSSM-Standardformatioun vu 4 Moduller zu jee 3 Stonne léiert Dir, Unzeeche vu psychescher Belaaschtung fréizäiteg z'erkennen, richteg ze reagieren a betrafte Persounen z'ënnerstëtzen an op passend Hëllefsofferen opmierksam ze maachen.

Mat prakteschen Übungen an engem interaktiven Austausch kritt Dir wichteg Outiler fir besser ze verstoen an ze hëllef, am privaten, berufflechen an am gesellschaftlechen Ëmfeld.

Kommt, bilt Iech aus an drot Ären Deel bäi fir eng Gesellschaft, déi op mental Gesondheet uecht gëtt a firenen do ass.

Et si keng Voraussetzungen néideg.

Mellt Iech elo un!
Scannt dëse QR-Code



📅 Dënschdes & Freides
13.10.2026
16.10.2026
20.10.2026
23.10.2026
🕒 18:30-21:30 Auer
📍 Kultur- a Veräinsbau
An der Eech

PRAKTESCH INFO

- gratis
- ab 18 Joer
- Participatioun un alle 4 Sessiounen obligatoresch
- Cours op Lëtzebuergesch
- max. 20 Participantinnen a Participanten

Organiséiert vun der **Gemeng Leideleng** an Zesummenaarbecht mat der **Chancëgläichheitskommissioun** am Kader vun de **Semaines de la santé mentale 2026**.

Fir weider Informatiounen: ☎ 37 92 92 - 204 ✉ egalite@leudelange.lu

Le Plan national de prévention du suicide

Les Semaines de la santé mentale ont été créées dans le cadre du Plan national de prévention du suicide. Depuis 2018, elles sont organisées tous les deux ans par la Ligue Santé Mentale. Leur objectif est de sensibiliser à l'importance de la santé mentale, d'informer sur la prévention

du suicide et de contribuer à réduire les tentatives de suicide et les décès par suicide.

Cette initiative s'inscrit également dans les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), qui encourage les actions en faveur de la santé mentale à l'échelle nationale.

www.lhlm.lu • www.semainesamentale.lu • www.prevention-suicide.lu

NËTZLECH HELPLINES LIGNES D'ASSISTANCE

SOS Détresse
☎ 45 45 45
Kanner-Jugendtelefon
☎ 116 111
Elterntelefon
☎ 8002 4444
Centre psycho-social
☎ 8002 9393

Une personne de votre entourage ne va pas bien ? **Aidez-la – parlez-lui !**



Enger Persoun an Ärem Ëmfeld geet et net gutt?
Hëlleft hir – schwätzt mat hir!

Den nationale Plang fir Suizidpreventioun

D'Woche vun der mentaler Gesondheet goufen am Kader vum nationale Plang fir Suizidpreventioun an d'Liewe geruff. Zënter 2018 gi si all zwee Joer vun der Ligue Santé Mentale organiséiert. Zil ass et, d'Bewosstsinn fir mental Gesondheet ze stäerken, iwwer Suizidpreventioun ze informéieren

an dozou bäizedroen, Suizidversich an Doudesfäll duerch Suizid ze verhënneren.

Dës Initiative orientéiert sech un den Empfehlunge vun der Weltgesundheitsorganisatioun (WHO), déi sech fir Aktiounen zur Fërdderung vun der mentaler Gesondheet op nationalem Niveau asetzt.

www.lhlm.lu • www.semainesamentale.lu • www.prevention-suicide.lu