

Semaine de la Santé Mentale 2026 : Maison de Santé du Triangle propose un programme d'activités variées pour prendre soin de soi le 5, 6, 7 et 9/10/2026

À l'occasion de la Semaine de la Santé Mentale 2026, la [Maison de Santé du Triangle \(MdST\)](#), propose un programme d'activités variées pour prendre soin de soi.

□ Le **lundi 5 octobre**, les activités démarrent de 9h à 12h avec une balade au parc de Neerpede (rendez-vous à la MdST, trajet en tram avec votre abonnement STIB, prévoir des chaussures de marche et une bouteille d'eau). L'après-midi, de 14h à 16h, un atelier découverte du slam en français offrira un espace d'expression accessible sans aucun prérequis (sur inscription à l'accueil, limité à 12 personnes).

□ Le **mardi 6 octobre**, de 14h à 15h, un premier atelier découvert d'outils de relaxation permettra de s'initier à la détente (rendez-vous 15 minutes avant à la MdST, sans prérequis, sur inscription à l'accueil, 6 personnes maximum).

□ Le **mercredi 7 octobre**, place au cinéma avec une soirée film organisée à Goujonissimo (rue des Goujons 85), dont l'horaire exact sera communiqué sous peu.

□ Le **vendredi 9 octobre**, la MdST accueillera deux derniers ateliers : une seconde session de relaxation de 10h30 à 11h30 (6 personnes max), puis un atelier yoga de 17h à 18h, ouvert dès 14 ans (10 personnes max). Pour ces deux sessions, merci de vous inscrire à l'accueil et d'arriver 15 minutes avant le début.

□ Ouvert à tous.tes

□ Rue Lambert Crickx 19, 1070 Anderlecht

□ Yasmina@mdstriangle.be

Cette activité est organisée dans le cadre du calendrier bruxellois de la Semaine de la Santé Mentale coordonné par la Ligue Bruxelloise pour la Santé Mentale et la Plateforme Bruxelloise pour la Santé Mentale.