

SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

Du 5 au 20 octobre 2024

**POUR NOTRE SANTÉ MENTALE,
EN MOUVEMENT,
ÉLOIGNONS-NOUS DES ÉCRANS**

Projections, conférence,
rencontres & informations,
ateliers...



©Droits réservés

Retrouvez le programme détaillé sur le site internet de la Ville

www.plessis-robinson.com



Le Plessis-Robinson participe à la 35^e édition des « Semaines d'information sur la Santé mentale », du 5 au 20 octobre 2024.

Cette année, la Ville a choisi de mettre en lumière l'importance du mouvement pour notre bien-être mental, tout en soulignant les risques liés à une exposition excessive aux écrans. Au sein d'un monde de plus en plus digitalisé dans lequel notre attention est constamment sollicitée, il est en effet plus que jamais capital de trouver le bon équilibre entre utilisation des technologies et activité physique, indispensable pour la préservation de sa santé mentale. Pour se sensibiliser à ces sujets et découvrir des outils concrets pour prendre soin de soi au quotidien, n'hésitez pas à participer à ces rendez-vous ouverts à tous.



VENDREDI 27 SEPTEMBRE

Théâtre de l'Allegria à 20h30

BORDERLINE

Une pièce de Flavia Coste
Mise en scène : Daniel Russo
Avec Daniel Russo, Philippe Lelièvre.

Une comédie pleine de finesse rythmée par le comique des dialogues entre un patient, persuadé d'être guéri, et son psy, déterminé à lui faire admettre la vérité. Qui a raison, qui a tort ? Qui détient le pouvoir sur l'autre ?

Tarif : 29 €

Tarif adhérent : 24 €

À réserver directement
au Théâtre ou sur le site
de la Maisonn des Arts



SAMEDI 5 OCTOBRE

Balade à vélo de 9h30 à 12h30

BALADE À VÉLO AVEC L'ANTENNE ROBINSONNAISE DE « MIEUX SE DÉPLACER À BICYCLETTE ».

Le départ est prévu à 9h30 dans les jardins de la Mairie. Les participants sont invités à se munir de leur bicyclette et de leur équipement (il est rappelé que le port du casque est obligatoire pour les moins de 12 ans et recommandé pour tous). Une boucle de 22 km sera effectuée, permettant à chacun de pédaler à son rythme, avec un parcours passant par le Plateau du Plessis, les abords de la Vallée aux Loups, les allées du Parc de Sceaux, puis le Pierrier, avant de profiter des sous-bois de Clamart. Une collation sera prévue à mi-parcours pour reprendre des forces et partager un moment de convivialité.

Inscription souhaitée auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48

DIMANCHE 6 OCTOBRE

Fête au Jardin de Robinson
de 11h à 17h

VENEZ EN FAMILLE POUR DES MOMENTS DE JEUX ET DE CONVIVIALITÉ

Durant toute la durée de l'événement, des défis autour de jeux en bois, conseillés par Stéphane de l'entreprise « Jeux t'M Paname », seront proposés. À 14h, Stéphanie et Lilou, de l'association *Adapt ton sport*, animeront une Olympiade incluant des activités telles que l'handi-volley, l'handi-basket, le tir à l'arc, ainsi que d'autres expériences. Des séances de réveil musculaire et de Zumba seront également organisées. L'événement se déroulera dans une ambiance musicale, permettant de parcourir divers stands d'information sur la Santé Mentale et d'apprendre à utiliser les écrans avec prudence, grâce à l'association *ISSA France Security Tuesday*, qui proposera des outils ludiques. Des jeux de société seront aussi disponibles avec la participation de la Maison des Part'Âges. Il sera possible de se restaurer sur place.

*Inscription souhaitée pour participer à
l'Olympiade, auprès du CCAS au 01 46 01 43 48*

JEUDI 10 OCTOBRE

Salle de Conférences
de la Maison des Arts à 19h

CONFÉRENCE SUR LE THÈME DES « TROUBLES DYS »

*Inscription souhaitée auprès de la Maison
des Part'Âges au 01 46 01 51 74*

VENDREDI 11 OCTOBRE

Salon Palladio
de la Maison des Arts à 19h

CONFÉRENCE SUR LE THÈME « LES BIENFAITS ET LES MÉFAITS DES ÉCRANS »

Hadi El Khoury, cofondateur de l'association *ISSA France Security Tuesday*, interviendra pour informer et sensibiliser le public aux dangers, mais aussi aux opportunités offertes par le monde numérique, comme le cahier de vacances « Les As du Web »* destiné aux 7-11 ans (traduit en 10 langues), le manga « Snake News » en Tomes 1 et 2 pour les 12-14 ans, ou le livre « Envie De Cyber » pour les 15 ans et plus, tous conçus pour sensibiliser les jeunes à la sécurité numérique et à la lutte contre la désinformation.

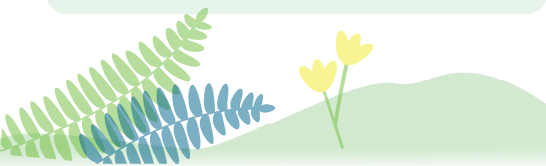
Paul Chambon, psychologue clinicien au Service d'Addictologie à la Clinique Dupré à Sceaux, abordera les risques psychologiques liés à une consommation excessive des écrans et les signes d'addiction.

L'Officier de prévention, chargée de la Mission de prévention, de contact et d'écoute au commissariat de Clamart, abordera enfin la cybermalveillance d'un point de vue juridique (les arnaques, le harcèlement...) et indiquera les bons réflexes pour se protéger ou se défendre.

Les discussions pourront se poursuivre autour d'un verre de l'amitié.

** Récompensé par le Comité Paritaire d'Évaluation des documents pédagogiques de ConsoMag, et mis en avant dans les librairies de ressources de l'Agence Nationale de la Sécurité des Systèmes d'Information (ANSSI), et du dispositif cybermalveillance.gouv.fr.*

*Inscription obligatoire auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48*



JEUDI 17 OCTOBRE

Cinéma Gérard-Philipe à 19h

PROJECTION DU FILM *HIKIKOMORI*, SUIVIE D'UN DÉBAT

Projection du film *Hikikomori*, en présence de l'autrice réalisatrice **Sophie Attelann** et du **Docteur Nicolas Dissez**, psychiatre et psychanalyste, auteur du livre *Les Apologies de Jacques Lacan*, membre de l'association *Afhiki* (Association Francophone pour l'Étude et la Recherche sur les Hikikomori), fondée par le **Docteur Marie-Jeanne Guedj**.

Tarif : 5 € 50. À retirer directement au cinéma

VENDREDI 18 OCTOBRE

De 14h à 17h

Le Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons » ouvrira ses portes au public pour présenter ses diverses confections artisanales et culinaires, ainsi que son tout nouveau parcours sportif, ouvert à l'extérieur.



ATELIERS BIEN-ÊTRE ET SPORT ADAPTÉ

YOGA

Initiation aux bienfaits de cette pratique ancestrale et adaptée.

Ateliers animés par Jade Rival

- À LA SALLE GABRIEL-PÉRI :
Lundi 7 octobre de 10h à 12h
Mercredi 9 octobre de 10h à 12h
- AU CAFÉ « LA FONTAINE » :
Lundi 14 octobre de 17h à 19h

Ateliers animés par Natacha Martins

- À LA SALLE GABRIEL-PÉRI :
Dimanche 20 octobre de 10h à 12h



SOPHROLOGIE

Apprenez à conserver ou à retrouver un mieux-être durable en utilisant des techniques de **sophrologie, d'hypnose et énergétique** avec **Céline Antoni** praticienne psycho – corporelle.

- AU CAFÉ « LA FONTAINE » :
Mercredi 9 octobre de 14h à 15h30
- À LA SALLE GABRIEL-PÉRI :
Jeudi 10 octobre de 10h à 11h30
Vendredi 11 octobre de 14h à 15h30
Lundi 14 octobre de 10h à 11h30
Jeudi 17 octobre de 10h à 11h30
Vendredi 18 octobre de 14h à 15h30

Valérie Chenebault, sophrologue vous entraîne avec des techniques de concentration et de méditation à vivre le moment présent en toute conscience.

- AU CAFÉ « LA FONTAINE » :
Mardi 8 octobre de 10h à 12h
Jeudi 10 octobre de 17h30 à 19h30
Samedi 12 octobre de 10h à 12h
Mardi 15 octobre de 10h à 12h
Mercredi 16 octobre de 10h à 12h
Vendredi 18 octobre de 10h à 12h

Renseignements et inscription auprès du CCAS au 01 46 01 43 48
ou par mail à ccas@plessis-robinson.com. Places limitées - Gratuit