

**Du 1<sup>er</sup> au 18  
octobre 2025**



**ANIMATIONS ET ATELIERS  
GRATUITS POUR TOUS**

**INFORMATIONS, CONSEILS  
ET RENSEIGNEMENTS  
PRATIQUES**

**ÉCHANGES ET ÉCOUTE  
À VOTRE DISPOSITION  
SELON VOS BESOINS**

**TOUS ENSEMBLE, SOLIDAIRES ET ACTEURS, POUR PRÉVENIR LES TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE**



**À l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale**





## MERCREDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2025

### Faites vos premiers pas en santé mentale !

Un atelier ouvert à tous citoyens (18 ans et +) soucieux d'en savoir plus sur la santé mentale. Des repères de base, et un atelier pour identifier les obstacles et les ressources en santé mentale à partir de situations concrètes, pour soi et pour les autres.

À la maison de quartier Romagné-Renouveau, de 9h à 12h, sur inscription

## DIMANCHE 5 OCTOBRE 2025

### Forum participatif : On se bouge pour notre santé mentale ! En créant du lien social !

#### MARCHÉ ET MAISON DE QUARTIER DE CHENNEVIÈRES

De 9h30 à 13h30 – Gratuit, en partenariat avec Radionorine.

Des animations à vivre ensemble, en famille, entre amis, entre habitants !



**Atelier Co-Pain :** Préparer du pain, de la confection de la pâte à la cuisson, avec des produits bio, c'est mieux qu'une grasse matinée ! Les participants récupéreront leur pain sur place après cuisson au feu de bois ! 2 ateliers d'une heure, à 10h et 11h, inscription conseillée

#### Ateliers Se détendre ensemble :

« Respirons ensemble » : une initiation aux techniques de relaxation par la respiration – Séances à 10h et 11h30, inscription conseillée

« Sophrologie » : venir en duo : se relaxer par le biais d'exercices corporels à partir de 12 ans – Séance à 10h15, inscription conseillée

« Réflexologie plantaire » : venir en duo : l'un se détend, l'autre masse, à partir de 12 ans – Séance à 11h30, inscription conseillée

**Animation Dansons ensemble :** Fan de Kuduro et autres danses collectives ? Venez vous déhancher à partir de 11h45 !

**Animation Apprendre les gestes qui sauvent :** Des infos à la pratique, venez prendre des conseils sur les gestes qui sauvent

**Animation Fresque – Guirlande de bonshommes :** Laissez place à votre imagination pour composer une fresque-guirlande géante de bonshommes, sur le thème du lien social et du vivre ensemble

**Et si vous veniez nous en parler ?** Un moment d'écoute et d'échanges libres avec des psychopraticiens, en individuel

**Atelier itinérant : Santé mentale et interculturalité :** à la découverte des représentations sur la santé mentale dans les autres cultures et en différentes langues : suivez notre atelier itinérant participatif !

**Présence de nombreux professionnels et spécialistes pour vous informer et échanger :** seront présents des professionnels en santé mentale et en pratiques de bien-être





## MERCREDI 8 OCTOBRE 2025

**Pourquoi être ensemble nous fait du bien ?!** : un rendez-vous intergénérationnel, pour rassembler et lutter contre l'isolement.

Composez un duo « Senior – Junior » (à partir de 12 ans), et venez échanger et débattre autour de cette question : pourquoi être ensemble fait du bien à notre santé mentale ? Et puis d'ailleurs, c'est quoi la santé mentale ? À la maison de quartier des Roches, de 14h30 à 17h, sur inscription

## JEUDI 9 ET VENDREDI 10 OCTOBRE 2025

**Devenez Secouriste en santé mentale ! Module « Jeunes »**

Une formation gratuite, ouverte à tout citoyen (18 ans et +) qui souhaite être capable de mieux repérer les troubles en santé mentale, et d'agir de manière adaptée. Le module Jeunes est particulièrement adapté pour les adultes vivant ou travaillant avec des adolescents et jeunes majeurs. Deux journées pleines, de 9h à 17h, sur inscription

## SAMEDI 11 OCTOBRE 2025

**Forum participatif : On se bouge pour notre santé mentale ! En créant du lien social !**

De 9h30 à 13h30 – Gratuit, en partenariat avec Radionorine. Des animations à vivre ensemble, en famille, entre amis, entre habitants !



### PLACE AUGUSTE-ROMAGNÉ

**Atelier Pizza-Lien** : Préparer une pizza, puis l'enfourner dans un four à bois avec un pizzaiolo passionné : voilà le programme de cet atelier pizza gratuit, dégustations collectives, de 10h à 13h30

**Animation Dansons ensemble** : Fan de danse country et autres danses collectives ? Venez vous déhancher à partir de 11h30

**Et si vous veniez nous en parler ?** Un moment d'écoute et d'échanges libres avec des psychopraticiens, en individuel

**Atelier itinérant : Santé mentale et interculturalité** : à la découverte des représentations sur la santé mentale dans les autres cultures et en différentes langues : suivez notre atelier itinérant participatif !

### SALLE DES FÊTES

**Ateliers Passion partage et Repair café** : venez à la rencontre de Conflanais passionnés. Pour échanger, et si besoin, faire réparer ce qui est abîmé (vélos, vêtements, petits électroménagers, etc.) ! De belles rencontres en perspective sur les différents stands proposés !



### Ateliers Se détendre ensemble

- « Rire ensemble » : Yoga du rire – Séances à 10h et 11h30, inscription conseillée
- « Yoga en famille » : pour un moment à deux, parent-enfant – Enfants entre 4 et 6 ans – Séance à 11h15, inscription conseillée



« Suivez la bonne voie – Qi gong » : harmonisez vos énergies avec le Qi gong – Séance à 10h, inscription conseillée  
« Sophrologie » : venir en duo : se relaxer par le biais d'exercices corporels  
Séance à 10h15, inscription conseillée, à partir de 12 ans  
« Réflexologie plantaire » : venir en duo : l'un se détend, l'autre masse  
Séance à 11h30, inscription conseillée, à partir de 12 ans



**Atelier Entretenir la flamme** : vous voulez booster vos liens sociaux ? Savoir mieux communiquer, et mieux écouter ? Cet atelier ludique est fait pour vous

**Animation Apprendre les gestes qui sauvent** : des infos à la pratique, venez prendre des conseils sur les gestes qui sauvent

**Animation Fresque – Guirlande de bonshommes** : laissez place à votre imagination pour composer une fresque-guirlande géante de bonshommes, sur le thème du lien social et du vivre ensemble

**Expo « GEM les liens sociaux »** : Une exploration photographique des liens sociaux à travers le regard de personnes en situation de fragilité ou de handicap psychique

**Présence de nombreux professionnels et spécialistes pour vous informer et échanger** : seront présents des professionnels en santé mentale et en pratiques de bien-être

## **VENDREDI 17 OCTOBRE 2025**

### **Les rencontres du CLSM vous ouvrent leurs portes !**

En participant à l'assemblée plénière du Conseil Local de Santé Mentale, venez vivre un moment instructif, participatif et très convivial ! En présence des acteurs en santé mentale de notre territoire. Ces rencontres seront ponctuées de virgules artistiques et musicales décalées, proposées par la troupe du Théâtre du Cristal (en partenariat avec l'association HAARP), composée d'artistes en situation de handicap. Parmi eux, vous reconnaîtrez Marie Colin, actrice dans le film « Un p'tit truc en plus ».

Salle du château du Prieuré, 2, place Jules-Gévelot

Accueil café à partir de 13h30 – Séance à 14h

## **SAMEDI 18 OCTOBRE 2025**

### **Accompagner un proche souffrant de troubles anxieux**

Un de vos proches souffre de troubles anxieux (troubles anxieux généralisés, anxiété sociale, phobies, trouble panique, TOC, etc.) ?

Participez à une journée d'information pour l'accompagner au mieux, identifier les prises en charge existantes et des pistes thérapeutiques, et pour identifier les attitudes aidantes et celles à éviter.

Avec l'association UNAFAM, de 9h à 17h. Déjeuner offert ! Sur inscription

**Informations détaillées et inscription aux activités ICI**

Ou par SMS au 06 09 12 10 87

ou mail à [santeconflans@mairie-conflans.fr](mailto:santeconflans@mairie-conflans.fr)

