

MOIS DE LA SANTÉ

Octobre 2025

PRENDRE SOIN DE SOI
ET DES SIENS, AU QUOTIDIEN

Projections,
rencontres & informations,
ateliers...

Retrouvez le programme détaillé sur le site Internet de la Ville

Le Mois de la Santé revient au Plessis-Robinson pour une deuxième édition riche en rencontres, ateliers, projections et moments de partage. À travers un programme varié, cette manifestation invite les Robinsonnais à prendre soin de leur santé physique et mentale, à renforcer les liens sociaux et à s'informer sur les grands enjeux de prévention et de bien-être.

Cette année encore, les Semaines d'information sur la Santé mentale, les actions d'Octobre Rose et de nombreux événements portés par les services municipaux s'unissent pour faire de la santé une priorité collective et accessible à tous.



Concours photo

LE LIEN SOCIAL EN IMAGES

Tous à vos appareils ! Le CCAS du Plessis-Robinson organise un concours photo autour du thème universel du lien social. Un regard, un sourire, une main tendue... Un simple geste peut créer du lien ! Les clichés lauréats seront exposés lors de la « Fête du Lien » dimanche 12 octobre au Centre sportif Joliot-Curie, puis jusqu'à fin octobre à l'accueil du Centre Administratif Municipal. Toutes les photos seront également visibles sur le site internet de la Ville.

Le concours est ouvert aux photographes amateurs et professionnels de plus de 18 ans.



Chacun peut proposer jusqu'à trois photos, prises au Plessis-Robinson, accompagnées d'un texte explicatif, envoyées via WeTransfer ou équivalent à l'adresse anne-laure.wiecha@plessis-robinson.com avec le bulletin de participation.

Participation jusqu'au mercredi 1^{er} octobre à 12h
Règlement et bulletin sur :
www.plessis-robinson.com

VENDREDI 26 SEPTEMBRE

OPÉRATION « BUS DES FEMMES »

9h à 13h

Ce bus itinérant propose un accès gratuit à des services de dépistage et d'information, avec la présence de professionnels de santé pour répondre à toutes vos questions sur la prévention et le suivi médical féminin.

*Avenue Charles-de-Gaulle
Gratuit, sans inscription
Pièce d'identité conseillée*

JEUDI 2 OCTOBRE

SENSIBILISATION AVEC LA LIGUE CONTRE LE CANCER

18h30

Rencontrez les bénévoles de La Ligue et informez-vous sur les gestes de prévention, le dépistage précoce et l'accompagnement proposé aux malades et à leurs proches.

*Espace Omnisports
Gratuit, accès libre*

VENDREDI 3 OCTOBRE

CARAVANE SOLIDAIRE ET SILVER TRUCK

Dès le matin

Un espace d'accueil et d'information mobile : droits sociaux, maintien à domicile, parentalité, prévention santé... La Caravane Solidaire réunit de nombreux professionnels pour vous conseiller, vous orienter et vous aider dans vos démarches. Le Silver Truck présente des solutions techniques pour adapter le logement des personnes en perte d'autonomie ou en situation de handicap.

*Allée du Jardin de Robinson
Gratuit, accès libre*

LUNDI 6 OCTOBRE

ATELIER : YIN YOGA AVEC CÉLINE ANTONI

14h à 15h30

Pratique douce et lente pour relâcher les tensions et apaiser l'esprit. Accessible à tous, débutants comme pratiquants réguliers.

*Gymnase Anatole-France
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue souple et tapis conseillés*

ATELIER : SOPHROLOGIE AVEC VALÉRIE CHENEBAULT

18h à 20h

Pour votre bien-être Respirez !

*Café La Fontaine
13, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée*

PARENTALITÉ : « OUTILS ET ASTUCES POUR UNE ANNÉE SEREINE »

18h45 à 20h45

Un moment d'échange chaleureux entre parents pour partager des expériences et découvrir des méthodes concrètes d'organisation et de gestion du quotidien familial.

*Maison des Part'Âges,
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription au 01 46 01 51 74*



LA VILLE EN ROSE

Du 1^{er} au 31 octobre, Le Plessis-Robinson soutien « Octobre rose » et invite chacun à se sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein. Pour l'occasion, les façades de l'Hôtel de Ville et de la Maison des Arts s'éclaireront en rose, et des fanions roses seront déployés dans toute la ville, sans oublier des actions de prévention programmées tout au long de cette période.



MARDI 7 OCTOBRE

CAFÉ LITTÉRAIRE

13h30

Autour d'un café, partagez lectures et discussions sur le thème du lien social avec les résidents du Centre d'accueil « Les Robinsons ».



Médiathèque Jean d'Ormesson

Public adulte

Gratuit, sur inscription

à la Médiathèque au 01 46 01 44 70



ON FAIT DU SPORT ENSEMBLE ?

Du 7 au 18 octobre, Charlotte Deparis ouvre gracieusement les portes de son collectif « Mille Petits Riens » à tous ceux qui souhaitent s'essayer à une pratique (pilates, renforcement, hiit, cardio), collective ou en autonomie, en plein air, au Parc des sports du Plessis-Robinson. L'objectif : sortir, bouger, créer du lien à travers le mouvement partagé.

Parc des sports, 9 avenue Paul-Langevin

Créneaux proposés :

mardi 7 octobre à 6h30, jeudi 9 octobre à 6h30, vendredi 10 octobre à 7h, samedi 11 octobre 9h, mardi 14 octobre à 6h20, mercredi 15 octobre à 6h20, vendredi 17 octobre à 7h, samedi 18 octobre à 9h

Gratuit, sur inscription à l'adresse charlotte@millepetitsriens.com

Tenue adaptée à la météo conseillée, prévoir un tapis de sol

MERCREDI 8 OCTOBRE

ATELIER :

SOPHROLOGIE ÉNERGÉTIQUE AVEC CÉLINE ANTONI

10h à 11h30

Pour élever sa vibration avec comme support des exercices debout ou assis faits avec la respiration et une visualisation positive.

Café La Fontaine

Gratuit, sur inscription auprès du CCAS

au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com

Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga et zafu si possible

ATELIER :

D'AUTO-MASSAGE AVEC CHARLOTTE DEPARIS

10h à 11h30

« Apaiser pour mieux écouter » : atelier d'automassage et d'écoute corporelle, pour alléger le mental et nourrir une connexion à soi et aux autres.

Salle Gabriel-Péri

Gratuit, sur inscription auprès du CCAS

au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com

Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga si possible

LECTURES PARTAGÉES

(3 à 7 ans)

10h30

Des histoires ludiques et poétiques pour éveiller les plus petits au plaisir de lire avec un adulte.

Maison des Part'Âges,

8 ter, avenue Léon-Blum

Gratuit, sur inscription sur place

ou au 01 46 01 51 74



ART-THÉRAPIE :

MUSIQUE ET EXPRESSION CORPORELLE

19h à 20h30

Explorez les émotions par le mouvement et les sons, pour stimuler la créativité.

Au Club, 1, place Henri-Barbusse

Gratuit, places limitées, sur inscription auprès du CCAS

au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com

JEUDI 9 OCTOBRE

ATELIER : MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE AVEC VALÉRIE CHENEBAULT

10h à 12h

Pratique de la pleine conscience pour réduire le stress, améliorer l'attention et cultiver un esprit positif.

Café La Fontaine - Gratuit, sur inscription auprès du CCAS au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée

ATELIER : MÉDITATION ET RESPIRATION AVEC CÉLINE ANTONI

14h à 15h30

Apprendre à revenir dans l'ici et maintenant, à se recentrer et apaiser son mental.

Gymnase Anatole-France - Gratuit, sur inscription auprès du CCAS au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com - Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga et zafu si possible

TDAH : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX ACCOMPAGNER

18h45 à 20h45

Conférence animée par l'association Hyper Super TDAH, pour mieux comprendre ce trouble et découvrir des solutions d'accompagnement.

Maison des Arts, salle de Conférence
Gratuit, sur inscription auprès de Maison des Part'Âges au 01 46 01 51 74

VENDREDI 10 OCTOBRE

ATELIER : YOGA VINYASA AVEC JADE RIVAL

14h à 15h30

Enchaînement fluide de postures pour gagner en souplesse et vitalité. Proscrit en cas de problèmes articulaires.

Salle Gabriel-Péri - Adapté à tous les niveaux
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga si possible

SAMEDI 11 OCTOBRE

BALADE À VÉLO

9h30 à 12h30

Cette année encore, l'association *Mieux se déplacer à bicyclette* vous propose de partager un parcours convivial, ouvert à tous, avec collation à l'arrivée. Une boucle d'une vingtaine de kilomètres sera proposée, suivant un parcours passant par le plateau du Plessis, les abords de la Vallée aux loups et les allées du Parc de Sceaux. Le port du casque est obligatoire pour les moins de 12 ans et recommandé pour tous.



Départ : jardin de l'Hôtel de Ville
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Vélo en bon état
Tenue de sport adaptée la météo conseillée,
Port du casque recommandé

SANTÉ MENTALE ET RELATIONS FAMILIALES DANS LE SPORT

16h30

Conférence « L'enjeu derrière le jeu : Santé mentale et relations familiales dans le sport », animée par Patrice Hagelauer, ancien directeur technique national de la Fédération Française de Tennis, professeur Denis David de l'Université Paris Saclay, accompagné par un professionnel de Santé et un joueur professionnel de tennis.

Espace Omnisports,
Public adolescent et adulte
Entrée libre

DIMANCHE 12 OCTOBRE

ATELIER : YOGA VINYASA AVEC JADE RIVAL

10h à 11h30

Une séance pour relâcher les tensions et se recentrer. Proscrit en cas de problèmes articulaires.

*Gymnase Anatole-France
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga si possible*

DIMANCHE 12 OCTOBRE DE 10H À 17H « FÊTE DU LIEN » ENSEMBLE

Cette journée conviviale s'adresse à tous, petits et grands, pour partager des moments de jeux, de créativité et de détente. Tout au long de la journée, vous pourrez relever des défis ludiques avec des quiz animés par Thomas Guyon, jouer à des grands jeux en bois ou à des jeux de société, le tout dans une ambiance musicale. Des stands d'information vous permettront également d'en apprendre plus sur la santé mentale.

Pour le bien-être, participez à des ateliers animés par Céline Antoni et Valérie Chenebault, sophrologues, par Charlotte Deparis, consultante en ressources bien-être, et par Jade Rival, professeure de yoga. Côté création, contribuez à une fresque collective avec Vincent Martinenghi, découvrez l'art du mandala avec Marine Chayeb ou explorez l'art-thérapie avec Ingrid-Kerstin Music. Les amateurs de sport pourront s'essayer au handi-volley, au handi-basket, au tir à l'arc et à d'autres activités inclusives avec Stéphanie Arrufat.

De 12h à 14h, un repas partagé permettra de prolonger les échanges : apportez une spécialité sucrée ou salée et dégustez les pâtisseries préparées par les résidents du Centre d'Accueil de Jour/Foyer Les Robinsons.

*Centre sportif Joliot-Curie, 3, allée Robert-Debré
Entrée libre - Inscription obligatoire pour le repas
auprès du CCAS au 01 46 01 43 48
ou sur ccas@plessis-robinson.com*

LUNDI 13 OCTOBRE

AROMATHÉRAPIE : SE RECENTRER PAR LES SENS AVEC CHARLOTTE DEPARIS

10h à 11h30

« Se recentrer par les sens » : introduction à l'aromathérapie, pour respirer, s'apaiser et se recentrer à travers les odeurs

*Salle Gabriel-Péri
auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com*

ATELIER : MÉDITATION ET RESPIRATION AVEC CÉLINE ANTONI

14h à 15h30

Des techniques simples pour calmer le mental et améliorer la concentration.



*Gymnase Anatole-France
auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga et zafu si possible*

CAFÉ DES AIDANTS

19h à 20h30

Groupe de parole pour les proches de personnes en souffrance psychique.

*Café La Fontaine,
13, avenue Léon-Blum
Entrée libre - Tél. : 01 41 28 59 81*

MARDI 14 OCTOBRE

ATELIER : HATHA YOGA AVEC PATRICIA GARREL

14h30 à 16h30

Postures douces, étirements et respiration pour assouplir le corps, calmer l'esprit et améliorer la concentration.

Salle Gabriel-Péri - Adapté à tous les niveaux
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga si possible

PROJECTION ET DÉBAT

18h30

Les Invisibles, un film sensible et plein d'humanité sur la résilience et l'insertion socio-professionnelle, suivi d'un échange avec un intervenant spécialisé.

Cinéma Gérard-Philipe
Tarif : 6 €
Billetterie sur place et sur www.maisondesarts.plessis-robinson.com



MERCREDI 15 OCTOBRE (SUITE)

LECTURES PARTAGÉES

10h30

(7 à 11 ans)

Des histoires captivantes et moments de lecture partagée pour nourrir l'imaginaire et renforcer le lien parents-enfants.

Maison des Part'Âges,
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription sur place
ou au 01 46 01 51 74



ART THÉRAPIE : ARTS PLASTIQUES

19h à 20h30

Peindre, dessiner, créer librement pour exprimer ses émotions et se détendre. Matériel fourni.



Au Club,
1, place Henri-Barbusse
Gratuit, places limitées sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com

MERCREDI 15 OCTOBRE

ATELIER : SOPHROLOGIE AVEC VALÉRIE CHENEBAULT

10h à 12h

Exercices de relaxation dynamique et de respiration profonde pour apaiser le mental et réduire les tensions.

Café La Fontaine,
13, avenue Léon-Blum
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée

JEUDI 16 OCTOBRE

ATELIER : YIN-YOGA AVEC CÉLINE ANTONI

14h à 15h30

Pratique lente et méditative, axée sur les étirements profonds pour une détente durable. Accessible à tous.

Gymnase Anatole-France - Adapté à tous les niveaux
Gratuit, sur inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga si possible

VENDREDI 17 OCTOBRE

PORTES OUVERTES DES « ROBINSONS »

14h à 18h

Visite des locaux du Centre d'Accueil de Jour, rencontre avec les résidents et l'équipe encadrante, puis découverte des activités proposées (confections artisanales, artistiques, culinaires, dégustation de miel...).



Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons »

29, rue Paul-Rivet

Entrée libre, tout public

ATELIER : HATHA-YOGA AVEC PATRICIA GARREL

14h30 à 16h30

Postures, respiration et relaxation pour retrouver énergie et équilibre.

Salle Gabriel-Péri - Adapté à tous les niveaux

Gratuit, sur inscription auprès du CCAS

au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com

Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga et zafu si possible

VENDREDI 17 OCTOBRE (SUITE)

PROJECTION ET DÉBAT

20h

Découvrez les parcours inspirants des témoins du documentaire *La chance d'un second souffle* : des militaires blessés qui ont retrouvé un équilibre grâce au sport. La projection sera suivie d'un échange avec le réalisateur, Laurent Etchamendy.

Cinéma Gérard-Philippe

Tarif : 6 €

Inscription obligatoire
auprès du CCAS

au 01 46 01 43 48

ou sur ccas@plessis-robinson.com



m
Cinéma
Maison des Arts

DIMANCHE 19 OCTOBRE

ATELIER : RETISSER LE LIEN AU CORPS AVEC CHARLOTTE DEPARIS

16h à 17h30

À travers le mouvement, la respiration et l'écoute de soi, reconnectez-vous à vos sensations et libérez les tensions accumulées..

Gymnase Anatole-France

Gratuit, sur inscription auprès du CCAS

au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com

Tenue confortable conseillée, prévoir un tapis de yoga si possible