

# SEMAINES DE LA SANTÉ MENTALE

Du 9 au 22 octobre 2023

## À TOUS ÂGES, LA SANTÉ MENTALE EST UN DROIT

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



# Le Plessis-Robinson participe à la 34<sup>e</sup> édition des « Semaines d'information sur la Santé mentale », du 9 au 22 octobre 2023.

Plusieurs rendez-vous ouverts à tous vous invitent à vous informer et vous sensibiliser sur l'importance de prendre soin de son bien-être au quotidien.

Et en cette année préolympique, c'est le sport qui sera à l'honneur, car la pratique d'une activité physique régulière et adaptée contribue à renforcer l'estime de soi, la bonne santé de son cerveau et de son organisme en général.

C'est parti pour deux semaines d'information, de divertissements, de bien-être, d'activités sportives adaptées et surtout de moment de rencontre et de partage.



## MARDI 10 OCTOBRE

**Tennis Club**  
6, avenue Descartes

### SÉANCES DE TENNIS BIEN-ÊTRE

Dans ses locaux flambant neuf, le Tennis Club du Plessis-Robinson vous invite à des séances de tennis santé et bien-être, pour vous initier en toute sécurité avec un matériel et des techniques adaptés à ce sport ludique aux mille vertus.

*Séances de 10h à 11h, de 11h à 12h,  
de 19h à 20h, de 20h à 21h*  
Inscription auprès du TCPR  
au 01 46 31 29 17 ou  
<https://vu.fr/oGxZs>



## MERCREDI 11 OCTOBRE

### Salon Palladio de la Maison des arts - 19h

#### CONFÉRENCE, « MON CERVEAU, J'EN AI QU'UN, J'EN PRENDS SOIN »

Animé par Denis David, Professeur des Universités, le docteur Matthieu Gasnier, praticien hospitalier dans le service de psychiatrie du CHU du Kremlin Bicêtre, une diététicienne, Marie Caroline Savelieff et deux sportifs et entraîneurs, Patrice Hagelauer pour le tennis et Renaud Heraud médecin adjoint du sport au Racing 92, cette conférence ouverte à tous permettra de mieux comprendre les enjeux de notre hygiène de vie sur notre santé mentale. Les échanges pourront se poursuivre autour d'un Cocktail.

*Entrée libre, dans la limite des places disponibles  
Réservation conseillée auprès du CCAS  
au 01 46 01 43 48 ou par mail à  
ccas@plessis-robinson.com*

## VENDREDI 13 OCTOBRE

### CAJ « Les Robinsons » 2 rue du bois des vallées

#### PORTES OUVERTES DES « ROBINSONS »

Découvrez **le Foyer et le Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons »** où des hôtes passionnés vous feront découvrir leurs nombreuses activités et leur savoir-faire, notamment leurs délicieuses pâtisseries et d'autres surprises.

*À partir de 14h*

## MARDI 17 OCTOBRE

### Cinéma Gérard-Philippe - 19h

#### PROJECTION DU FILM LE GRAND BAIN (2008), SUIVIE D'UN DÉBAT



Une comédie familiale de Gilles Lellouche, désopilante, à voir ou à revoir avec plaisir. Ce film est aussi un message d'optimisme et de tolérance.

Le film sera suivi d'un débat animé par le Docteur Matthieu Gasnier sur le thème « Pourquoi le groupe est

important et permet de retrouver la force individuelle ? ».

*Mardi 17 octobre à 19h  
Cinéma Gérard-Philippe - Maison des Arts  
Tarif : 5,50 €. À retirer directement au cinéma*

## VENDREDI 20 OCTOBRE

### Café Lafontaine 13 avenue Léon Blum

#### PAUSE CAFÉ

Pour ceux qui partagent le quotidien d'une personne atteinte de troubles psychiques, le café des aidants organisé par le café Lafontaine et le Centre Communal d'action Sociale propose régulièrement une « pause café », en présence d'une psychologue clinicienne. Un moment pour échanger, partager ses difficultés avec des personnes qui vivent des moments similaires, cela permet de se sentir moins seul... et de repartir l'esprit un peu plus léger.

*De 19h à 20h30  
Réservation conseillée auprès du CCAS  
au 01 46 01 43 48 ou par mail à  
ccas@plessis-robinson.com*

# ATELIERS BIEN-ÊTRE ET SPORT ADAPTÉ AU MOULIN FIDEL

## MOTRICITÉ

Stéphanie Arrufat et Lilou Duchaussoy, diplômées en sport adapté et sport santé et fondatrices de l'association Adapte ton sport Plessis-Robinson

Vous proposent :

### « Équilibre et prévention des chutes »

M-I-A vous aident à commencer ou reprendre une activité physique avec deux ateliers. Ils ont pour but d'aider à améliorer son équilibre, retrouver une autonomie dans ses activités quotidiennes, reprendre confiance en soi, tout en améliorant sa condition physique.

*Jeudi 12 octobre à 16h*

*Samedi 21 octobre à 15h*

### Motricité et sport adapté pour les enfants

Améliorer et stimuler les actions motrices des enfants, développer leur autonomie, par des ateliers ludiques adaptés à chacun.

*Samedi 21 octobre à 17h*

## YOGA

**Jade Rival** va vous initier aux bienfaits de cette pratique ancestrale et adaptée

*Samedi 21 octobre à 9h30*

*et 10h30 (pour les enfants)*

*Dimanche 22 octobre à 10h30*



## 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.

*Mardi 10 octobre à 10h*

*Jeudi 12 octobre à 14h*

*Mercredi 18 octobre à 18h30*

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

*Mardi 10 octobre à 14h*

Séance de sophrologie animée par **Valérie Chenebault** avec différents exercices de relaxations dynamiques. La relaxation dynamique permet d'amener différentes parties du corps à se relâcher après les avoir mis en tension. Ces exercices permettent de libérer les tensions et les émotions négatives.

*Mardi 17 octobre à 14h*

Renseignements et inscription auprès du CCAS  
au 01 46 01 43 48

ou par mail à [ccas@plessis-robinson.com](mailto:ccas@plessis-robinson.com)

Places limitées

Gratuit