

SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Du 5 au 18 octobre 2026

**POUR NOTRE SANTÉ MENTALE,
OUVRONS-NOUS AUX ARTS**

Projection,
rencontres & informations,
ateliers...



Retrouvez le programme détaillé sur le site Internet de la Ville

LE MOT DU MAIRE



Cette année, les Semaines de la Santé mentale posent un regard différent sur le sujet en choisissant les arts comme fil conducteur. Peindre, dessiner, écrire, chanter, se mettre en scène ou simplement observer une œuvre : autant de façons douces et accessibles de déposer ce qui pèse, de souffler et de se reconnecter à soi et aux autres. L'art-thérapie, mise à l'honneur cette année, n'a rien d'une discipline réservée aux initiés : sans prérequis artistique, elle s'adresse à chacun d'entre nous, quel que soit son âge ou son talent. Ateliers, rencontres, projection-débat, moments d'échange...

Ce programme riche et varié a été pensé pour que chacun y trouve sa porte d'entrée, à son rythme. Il est le fruit d'un travail commun, porté par le CCAS que je tiens à remercier pour son engagement, avec notamment la Maison des Arts, l'association Plessis-Arts et Loisirs, la Maison des Part'Âges. Alors n'hésitons plus : ouvrons-nous aux arts, ensemble, et prenons soin de notre santé mentale avec légèreté et bienveillance.

Philippe Pemezec

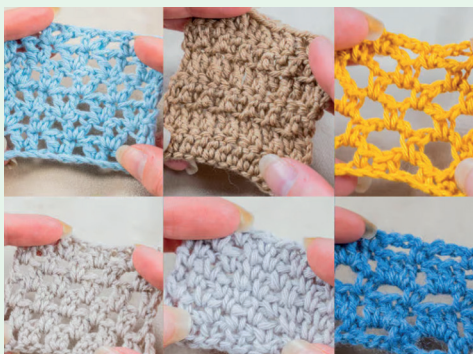
Maire de Plessis-Robinson



LUNDI 5 OCTOBRE

ATELIER CROCHET AVEC SOPHIE BOUHOUC

18h à 20h



Venez-vous initier aux bases du crochet.
Maison des Part'Âges,
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit sur inscription, au 01 46 01 51 74

ATELIER

18h45 à 20h30

« MOINS DE STRESS : DESSINE-MOI TA CHARGE MENTALE » AVEC NAJET MESSADAA



La charge mentale, c'est tout ce qui tourne en tête sans s'arrêter : anticiper, se souvenir, coordonner - bien plus que les tâches elles-mêmes. Si vous avez l'impression de « tout porter dans votre tête », cet atelier est fait pour vous. Il vous invite à poser sur le papier (dessin, mots, collage) ce qui pèse, pour en tirer des pistes concrètes et souffler un peu.

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Part'Âges (au moins une semaine au préalable)
Gratuit - Places limitées
Maison des Part'Âges, 8 ter, avenue Léon-Blum

LUNDI 5 OCTOBRE (SUITE)

CRÉATIONS DÉCORATIVES 19h à 21h AVEC CLAIRE LEBAS

À l'approche des fêtes de fin d'année, Claire Lebas vous guidera dans la création d'objets décoratifs en tous genres (bijoux, boules de Noël, anneaux de rideaux, personnages féériques en tissus...).

Le Club

Place Henri-Barbusse

Ouvert aux adultes et aux enfants, accompagnés d'un adulte, à partir de 8 ans

Renseignements et inscription auprès du CCAS au

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

Gratuit - Places limitées

MARDI 6 OCTOBRE

ATELIER 14h à 15h REMUE-MÉNINGES



Cet atelier propose d'explorer la mémoire et les souvenirs à travers différentes œuvres artistiques, dans un moment d'échange, de partage et de créativité.

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Part'Âges

Gratuit - Places limitées

*Maison des Part'Âges,
8 ter, avenue Léon-Blum*

MARDI 6 OCTOBRE

ATELIER 18h45 à 20h45 ARBRE DE VIE ET SOPHROLOGIE AVEC NAJET MESSADAA

Aux côtés de Marie-Paule Aumont, sophrologue, Najet Messadaa vous propose de créer votre arbre de vie et de vous y préparer à l'aide d'une séance de sophrologie.



Le Club

Place Henri-Barbusse

Ouvert aux adultes

Renseignements et inscription auprès du CCAS au

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

Gratuit - Places limitées

CAFÉ LITTÉRAIRE 14h à 15h30



Le café littéraire de la Médiathèque Jean d'Ormesson vous donne rendez-vous pour un moment d'échange littéraire convivial et faire le plein d'idées de lectures pour cocooner au fil des saisons. Les participants pourront partager leurs coups de cœur ou simplement écouter les recommandations des autres lecteurs. **Café servi par les résidents du Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons ».**

*Médiathèque Jean d'Ormesson - Place Jane-Rhodes
Public adulte*

Gratuit, sur inscription

à la Médiathèque au 01 46 01 44 70

MARDI 6 OCTOBRE

CARAVANE SOLIDAIRE JEUNESSE

9h à 17h

Pour cette deuxième édition, la Caravane Solidaire mettra les jeunes de 16 à 25 ans à l'honneur en leur présentant l'offre territoriale du Département et des partenaires dans différents domaines concernant leur vie quotidienne, leur santé, leurs souhaits de formation, leur accès aux droits...

Square de la Liberté

MERCREDI 7 OCTOBRE

DÉCOUVERTE DE L'ART DU MACRAMÉ : ATELIER CONFECTION DE PORTES-CLÉS AVEC MARINE CHAYEB

10h à 11h

11h à 12h



Marine Chayeb, fondatrice de « Soala creations », vous invite à découvrir le macramé en participant à des ateliers de confection de portes-clés.

« La Canotière » - Coworking »

6, avenue de la libération

Gratuit - Places limitées, sur inscription par mail : soala.creations@gmail.com

Ouvert à tous, enfants accompagnés d'un adulte à partir de 5 ans

MERCREDI 7 OCTOBRE

INITIATION À L'ART DU CROCHET ET DE LA COUTURE AVEC FABIOLA VERSTRAETE, SORAYA FEDJII, GHANIA NAOUI ET CORINNE LAPORTE

18h à 20h



Venez-vous initier aux bases du crochet et de la couture sous l'aiguillage de Fabiola Verstraete, Soraya Fedjii, Ghania Naoui et Corinne Laporte, qui vous proposeront de confectionner collectivement une couverture solidaire.

Le Club

Place Henri Barbusse

Renseignements et inscription auprès du CCAS

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

Gratuit - Places limitées

Ouvert aux adultes

JEUDI 8 OCTOBRE

ATELIER MOSAÏQUE 13h40 à 15h45



Le Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons » a le plaisir de vous inviter à participer à un atelier mosaïque, dans la joie et la bonne humeur de leurs résidents et de leurs éducateurs.

Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons »

29, rue Paul-Rivet

Renseignements et inscription auprès du CCAS au

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

Gratuit - Places limitées

JEUDI 8 OCTOBRE

ATELIER : DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE ATELIER MUSIQUE ET VOIX AVEC INGER-KERSTIN MUSIC

19h à 20h30

Inger-Kerstin Music, art-thérapeute diplômée, fondatrice de « l'Atelier des Muses », vous invite à découvrir le pouvoir de l'art en tant que vecteur profond de lien et de connexion sociale, à prendre soin de vous à travers cet atelier découverte, proposé au Club

Le Club - Place Henri-Barbusse

Renseignements et inscription auprès du CCAS

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

Ouvert à tous

Gratuit - Places limitées

VENDREDI 9 OCTOBRE

ATELIERS « POP ART » AVEC VINCENT MARTINENGI

19h à 21h

Le jeune artiste, peintre, illustrateur, Vincent Martinenghi, vous invite à découvrir l'art du « Pop Art », à travers cet atelier de dessins.

Le Club - Place Henri-Barbusse

Renseignements et inscription auprès du CCAS

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

Ouvert à tous – Enfants à partir de 8 ans

accompagnés d'un adulte

Gratuit - Places limitées

SAMEDI 10 OCTOBRE

ATELIERS D'INITIATION THÉÂTRALE AVEC ANNA LARETTA

10h à 12h

Sous forme d'improvisation et de mise en situation, tel un(e) acteur(trice) la comédienne Anna Laretta, vous apprendra à faire surgir des émotions au théâtre.

Maison des Arts — Salle Broadway

Place Jane-Rhodes

Réservé aux adultes

Renseignements et inscription auprès du CCAS

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

Gratuit - Places limitées

SAMEDI 10 OCTOBRE

ATELIER « MON CORPS, MA LIBERTÉ » AVEC PASCALE FICHELLE

16h à 18h



Venez participer à un atelier de théâtre original pour vous surprendre vous-même ! Chaque proposition ici se jouera dans l'extrême, jusqu'où osez-vous aller ? Le théâtre : un art qui se joue du spectateur comme du comédien.

Maison des Arts — Salle Broadway

Réservé aux adultes

Renseignements et inscription auprès du CCAS

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

Gratuit - Places limitées

Se présenter à l'accueil de la Maison des Arts au moins 15 minutes avant le début chaque atelier. Prévoir obligatoirement chaussons ou chaussettes antidérapantes

ATELIER BRODERIE DIAMANTS AVEC MAGALI MARQUEZ

14h à 16h



Venez-vous détendre en réalisant des créations scintillantes et colorées dans une ambiance chaleureuse.

*Renseignements et inscription auprès de la Maison des Part'Âges
8 ter, avenue Léon-Blum
Gratuit - Places limitées*

SAMEDI 10 OCTOBRE

ATELIER D'ART-THÉRAPIE

14h30 à 16h

Dans le cadre des Semaines de la Santé mentale, la Médiathèque Jean d'Ormesson propose un atelier d'art-thérapie accessible à tous, sans prérequis artistique.

*Médiathèque Jean d'Ormesson
Salle de Conférence*

Ouvert à tout public à partir de 14 ans

Gratuit – Places limitées sur inscription auprès de la Médiathèque au 01 46 01 44 70

ATELIER DÉCO CRÉATIVE AVEC MAÏTÉ LE HYARIC

16h à 18h

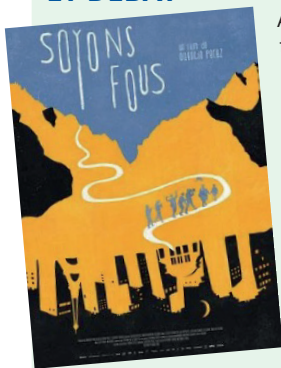
Laissez libre cours à votre imagination en élaborant des créations décoratives uniques et personnalisées grâce à des techniques variées.

*Maison des Part'Âges,
8 ter, avenue Léon-Blum*

*Renseignements et inscription auprès de la Maison des Part'Âges (au moins une semaine au préalable)
Gratuit - Places limitées*

PROJECTION ET DÉBAT

18h30 à 21h30



Amaury Pascaud, producteur de « Soyons Fous », accompagné de Dévi Pernet, acteur, vous attendent pour une projection, en avant-première du documentaire Soyons fous, suivi d'un échange convivial en présence de l'équipe du film.

Renseignements et pré-inscription (non obligatoire) auprès du CCAS au 01 46 01 43 48

ou sur ccas@plessis-robinson.com

Tarif : 6€ - Places à retirer directement au cinéma

DIMANCHE 11 OCTOBRE

SOPHRO BALADE PHOTOS AU PARC HENRI-SELLIER AVEC LOUIS BERT

9h30 à 12h30

Le temps d'une douce promenade, combinant marche méditative en pleine conscience à des exercices de sophrologie, suivez les pas du sophrologue Louis Bert, qui vous invitera à lâcher prise, tout en captant la beauté de l'instant en photos.

Renseignements et inscription auprès du CCAS au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com.

Enfant à partir de 8 ans accompagné d'un adulte. Prévoir un sac à dos ou banane. Gratuit

INITIATION À L'ART DU CROCHET ET DE LA COUTURE AVEC FABIOLA VERSTRAETE, SORAYA FEDJII, GHANIA NAOUI ET CORINNE LAPORTE

10h à 12h

Venez-vous initier aux bases du crochet et de la couture sous l'aiguillage de Fabiola Verstraete, Soraya Fedjii, Ghania Naoui et Corinne Laporte, qui vous proposeront de confectionner collectivement une couverture solidaire.

Le Club, Place Henri-Barbusse

Ouvert aux adultes et aux jeunes, accompagnés d'un adulte à partir de 11 ans

LUNDI 12 OCTOBRE

CAFÉ DES AIDANTS NOËLLE JOUADI, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, MARIE PAULE AUMONT, RESPONSABLE DU CCAS DU PLESSIS-ROBINSON ET VALÉRIE CHENEBAULT, SOPHROLOGUE

14h à 16h

Le « Café des aidants » permet aux personnes accueillies de parler de leurs difficultés dans un cadre sécurisé et d'accéder à des informations concrètes sur d'éventuelles démarches à entreprendre pour se faire aider, ainsi que leurs proches.

*Renseignements, « Café La Fontaine » - 01 41 28 59 81
13, avenue Léon-Blum*

MERCREDI 14 OCTOBRE

CRÉATIONS DÉCORATIVES **19h à 21h** AVEC CLAIRE LEBAS

À l'approche des fêtes de fin d'année, Claire Lebas vous guidera dans la création d'objets décoratifs en tous genres (bijoux, boules de Noël, anneaux de rideaux, personnages féériques en tissus...)

Le Club

Place Henri-Barbusse

Ouvert aux adultes et aux enfants, accompagné d'un adulte, à partir de 8 ans

Renseignements et inscription auprès du CCAS au

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

Gratuit - Places limitées

JEUDI 15 OCTOBRE

ATELIER **10h à 11h30** « NOS COULEURS EN COMMUN » AVEC CHARLOTTE WAWRZYNIAK

Atelier créatif et collectif – Un temps pour créer, partager et faire lien autour d'un café ou d'un thé.

ATELIER « TRICO'THÉ » **14h à 16h** AVEC DOMINIQUE TANESIE, MARCELLE PUGA ET LILIANE DECOBERT



Dans un esprit de partage et de rencontre, initiez-vous au tricot, quel que soit votre niveau.

Maison des Part'Âges

8 ter, avenue Léon-Blum

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Part'Âges. Gratuit - Places limitées

JEUDI 15 OCTOBRE

CAFÉ DÉBAT AU **18h à 20h** « CAFÉ LA FONTAINE » AVEC MARTINE RADISSON



Ce café-débat vous est proposé en partenariat avec l'UNAFAM, l'association « Le Café La fontaine » et le CCAS du Plessis-Robinson. Martine Radisson, art-thérapeute, vous relatara tous les bienfaits de l'art-thérapie en matière de santé mentale et vous proposera de les expérimenter à l'occasion d'une séance découverte.

Café « La fontaine » - 13, avenue Léon-Blum

Renseignements et inscription auprès du CCAS au

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

Ouvert à tous

Participation de 2 € demandée pour les frais de matériel.

VENDREDI 16 OCTOBRE

JOURNÉE PORTES **13h30 à 18h** OUVERTES DU CENTRE D'ACCUEIL DE JOUR « LES ROBINSONS »

Le Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons » est heureux d'ouvrir ses portes au public pour vous faire découvrir les talents artistiques et culinaires de ses résidents et de leurs éducateurs.

Centre d'Accueil de Jour « Les Robinsons »

29, rue Paul-Rivet

VENDREDI 16 OCTOBRE

ATELIER DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE ATELIER ÉCRITURE AVEC INGER-KERSTIN MUSIC

19h à 20h30

Inger-Kerstin Music, art-thérapeute diplômée, fondatrice de « l'Atelier des Muses », vous invite à découvrir le pouvoir de l'art en tant que vecteur profond de lien et de connexion sociale, à prendre soin de vous à travers cet atelier découverte, proposé au « Club des seniors »

Le Club

Place Henri-Barbusse

Renseignements et inscription auprès du CCAS

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

Ouvert à tous

Gratuit - Places limitées

DIMANCHE 18 OCTOBRE

INITIATION À LA SYLVOTHÉRAPIE - VALLÉE AUX LOUPS AVEC KARINE PASQUET

9h30 à 12h30



En toute quiétude, Karine Pasquet, sylvothérapeute, vous invite à cheminer à la Vallée aux loups, pour découvrir le pouvoir des arbres et tous les bienfaits qu'ils peuvent apporter à ceux qui veulent bien les recevoir.

*Renseignements et inscription auprès du CCAS : au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Ouvert à tous – Enfants à partir de 8 ans, accompagnés d'un adulte. Prévoir un sac à dos ou une banane. Gratuit*

SAMEDI 17 OCTOBRE

DÉCOUVERTE DE L'ART DU MACRAMÉ ATELIER SUSPENSIONS FLEURIES

10h30 à 12h30



Marine Chayeb, fondatrice de « Soala creations », vous invite à découvrir le macramé en participant à un atelier de confection de suspensions fleuries.

« La Canotière - Coworking »

6, avenue de la libération

Gratuit - Places limitées, sur inscription par mail : soala.creations@gmail.com

Ouvert à tous, enfants accompagnés d'un adulte à partir de 8 ans

ATELIER : ATELIERS « POP ART » AVEC VINCENT MARTINENGI

15h à 17h



Le jeune artiste, peintre, illustrateur, Vincent Martinengi, vous invite à découvrir l'art du « Pop Art », à travers cet atelier de dessins.

*Renseignements et inscription auprès du CCAS
au 01 46 01 43 48 ou sur ccas@plessis-robinson.com
Ouvert à tous – Enfants à partir de 8 ans, accompagnés d'un adulte
Gratuit - Places limitées*