



## MARDI 8 OCTOBRE

### ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DU CLSM

Temps fort du Conseil local en santé mentale (CLSM), l'assemblée plénière est une instance de discussion et de concertation ouverte à tous : partenaires du CLSM, professionnels et habitants. **Les échanges porteront sur le thème « La lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques : tous concernés ! »**

**Intervenants :** Centre ressources sur les troubles psychiques en Île-de-France (Céapsy) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM) • Groupe d'entraide mutuelle (GEM) Inouï-Criquet • Professionnels du centre médico-psychologique enfants-adolescents et du Pôle santé mentale.

**10h - 12h**  **Tout public**

 **Orangerie du château**

89 rue du Château



## MERCREDI 9 OCTOBRE

### YOGA DU RIRE

Augmentez votre bonne humeur et expérimentez les bienfaits du rire, seul(e), entre amis ou en famille !

**Animation :** Sandrine Ménager, sophrologue.

**10h - 11h**

 **Tout public à partir de 5 ans**

 **Salle de l'Ancien Tribunal  
Centre administratif et social**

16 place de l'Hôtel de Ville

## VENDREDI 11 OCTOBRE

### CAFÉ DES PARENTS

Thème « L'épuisement parental »

Un moment pour échanger librement entre parents avec l'appui bienveillant de professionnels.

**Animation :** Nadia Idelmahjoub, psychologue clinicienne à l'Espace Santé Jeunes • Dominique Anne, infirmière santé prévention de la Ville • Sarah Boulaid, animatrice familles du centre socioculturel Louise Michel.

**9h30 - 11h30**

 **Parents**

 **Centre socioculturel  
Louise Michel**

11 rue Robert Lavergne



## SAMEDI 12 OCTOBRE

### ÉMISSION DE RADIO EN DIRECT

Expression libre sur le thème des SISM  
« En mouvement pour notre santé mentale »

Le collectif **La Radio Sans Nom** émettra en direct de la Conciergerie participative d'Asnières. Rejoignez-nous et prenez le micro pour participer à cette émission spéciale, accessible en direct et en replay sur le site de la radio : colifatafrance.com

**Animation :** collectif Colifata France - La Radio sans Nom.

**10h30 - 12h30**  **Tout public**

 **Conciergerie  
participative**

9 allée du Roi



### COURS INCLUSIF DE DANSE PARENTS / ENFANTS

L'association **Les Baladines** vous a concocté un cours surprise à partager en famille. Les enfants peuvent être

accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent. Venez nombreux et à l'aise dans vos baskets !

**Animation :** association Les Baladines.

🕒 **14h - 15h :** de 4 à 6 ans

🕒 **15h - 16h :** de 7 à 10 ans

📍 **Petit Théâtre**

**Centre administratif et social**

16 place de l'Hôtel de Ville

## LUNDI 14 OCTOBRE

### ATELIER BÉBÉ-MASSAGE

Renforcer le lien avec son enfant à travers le massage.

**Animation :** Saliha Melbouci.

🕒 **9h30 - 10h30**

👤 **Enfants de la naissance à 1 an**

avec au moins un accompagnant parent ou grand-parent

📍 **Centre socioculturel Yannick Noah**

46 avenue des Grésillons

### ATELIER BÉBÉ-GYM

Un atelier pour développer la motricité de son enfant dans un cadre ludique.

**Animation :** Saliha Melbouci.

🕒 **11h - 12h**

👤 **Enfants dès l'acquisition de la marche jusqu'à 3 ans**

avec au moins un accompagnant parent ou grand-parent

📍 **Centre socioculturel Yannick Noah**

46 avenue des Grésillons

## MARDI 15 OCTOBRE

### ATELIER DE SENSIBILISATION AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

Un atelier pour échanger librement autour de la santé mentale, s'informer et s'initier à la pratique de la sophrologie.



**Animation :** Paola Lenormand, psychologue clinicienne • Marie-France Millacét, sophrologue et socio-esthéticienne.

🕒 **10h - 12h**

👤 **Jeunes de 16 à 25 ans**

📍 **Espace Santé Jeunes**

144 rue Émile Zola

### ATELIER SOPHROLOGIE

Dans le cadre d'une journée entière dédiée à la santé mentale et au bien-être, le centre socioculturel Aimé Césaire vous invite à participer à un atelier de sophrologie.

**Animation :** Delphine Latowicki, sophrologue

🕒 **10h30 - 12h**

👤 **Tout public**

📍 **Centre socioculturel Aimé Césaire**

11 rue Jules Hardouin-Mansart



## MERCREDI 16 OCTOBRE

### ATELIER JARDINAGE

Un temps pour se ressourcer au contact de la nature.

**Animation :** collectif Les Incroyables Comestibles.

🕒 **10h - 12h** 👤 **Tout public**

📍 **Parc Malakoff**

Boulevard Voltaire

## JEUDI 17 OCTOBRE

### JOURNÉE DÉTENTE

👤 **Tout public**

🕒 **10h - 12h :** marche active en ville.

Départ : square Maréchal Joffre.

Arrivée : parc de Voyer d'Argenson.

🕒 **12h - 14h :** pique-nique au parc de Voyer d'Argenson.



🕒 **14h - 15h** : visite du Cimetière des chiens.

**Guide conférencière :**  
Donara Baghdasaryan.

## ATELIER MUSICOTHÉRAPIE

Un moment ludique pour travailler sa mémoire à travers la musique et le chant.

Atelier organisé par le CLIC et soutenu par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CFPPA) des Hauts-de-Seine.

**Animation :** Movadam.

🕒 **14h30 - 15h30**

👤 **Pour les 60 ans et plus**

📍 **Centre socioculturel Yannick Noah**  
46 avenue des Grésillons

## VENDREDI 18 OCTOBRE

### DÉBAT MOUVANT

Le débat mouvant, aussi appelé « Rivière du doute », est une animation originale pour apprendre à débattre autrement. À partir d'affirmations volontairement polémiques, les participants expriment leur opinion en se déplaçant physiquement dans une salle. La parole circule ainsi pour permettre à chacun de convaincre les autres... ou pas !

L'animation sera précédée d'un goûter.

**Animation :** équipe du centre socioculturel Yannick Noah

🕒 **16h - 18h** 👤 **Tout public**

📍 **Centre socioculturel Yannick Noah**  
46 avenue des Grésillons

## SAMEDI 19 OCTOBRE

### INITIATION AU MIAPOLO

Découvrez le miapolo, une discipline originale et dynamique mêlant techniques d'auto-défense et danse africaine.

**Animation :** association Miapolo Cergy.

🕒 **11h - 12h**

👤 **Tout public à partir de 5 ans**

📍 **Conciergerie Participative**  
9 allée du Roi

## LUNDI 21 OCTOBRE

### SPECTACLE DE CLÔTURE : SKETCHS D'IMPROVISATION THÉÂTRALE AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

La parole est au public et aux acteurs pour déconstruire ensemble et avec humour les idées reçues autour de thématiques liées à la santé mentale, au handicap et aux troubles psychiques.

**Animations :** Ligue d'Improvisation Théâtrale Asnières - Bois-Colombes (LIABC) • Professionnels en santé mentale.

**Accueil et cocktail de bienvenue :**

🕒 **à partir de 19h**

**Représentation :**

🕒 **à 20h**

👤 **Tout public**

📍 **Petit Théâtre**  
**Centre administratif et social**  
16 place de l'Hôtel de Ville



Inscriptions : @missionhandicap@mairieasnieres.fr ☎ 01 41 11 16 79