

Du 5 au 11 octobre

Semaine de la santé mentale

Lundi 5

Mardi 6

Mercredi 7

Jeudi 8

Vendredi 9

Samedi 10

Dimanche 11

8H - 12H
Ateliers de cohérence cardiaque

8H30 - 9H15
Relieve Tension and Improve Your Posture

8H30 - 9H15
Gérer le stress et retrouver de la stabilité

9H - 17H
#estimesansfiltre

9H - 17H
Comment vous sentez-vous cette semaine votre santé mentale est au centre de nos soins.

9H - 17H
Moment de lecture pour les 0-4 ans

9H - 17H
Promouvoir les compétences psychosociales en milieu scolaire

10H - 16H
Pop-up bien-être HES-SO Genève

10H15 - 10H55
Rythmique parent enfant

11H20 - 12H10
Rythmique seniors

12H - 14H
Conférence de sensibilisation à la santé mentale pour le personnel de l'Etat

12H15 - 13H
Soulager les tensions et améliorer sa posture

12H15 - 13H
Mieux se concentrer et récupérer dans la journée

12H15 - 13H
Improve Focus and Recharge During the Day

12H15 - 13H
Gérer le stress et retrouver de la stabilité

12H15 - 13H45
Cercle d'écoute

12H15 - 14H15
Et si la nature devenait une alliée pour votre santé mentale ?

13H15 - 14H
Introduction à la mindfulness

14H30 - 17H30
A Happy Days : Au-delà du miroir : se regarder autrement, s'accepter pleinement, rayonner ensemble »

17H15 - 18H
Atelier de techniques de relaxation

17H35 - 18H35
Expression danse

17H50 - 20H30
Pratique autonome de la Communication NonViolente : Empathie pour soi-même

18H - 19H30
Les émotions, pas un truc de mec ?

18H - 19H30
Mouvement en pleine conscience

18H - 20H
Santé mentale des jeunes : le point sur les actions de l'Etat et des associations

18H15 - 19H45
Séance d'initiation au programme MOVE IMPACT

18H30 - 20H30
« NOUS » Une pièce de théâtre participative Et si parler pouvait sauver une vie ?

7H - 8H
Yoga pour soi

7H30 - 8H30
Méditation & présence à soi

8H - 12H
Ateliers de cohérence cardiaque

8H - 17H
Journée portes ouvertes des entreprises sociales de la Fondation Trajets

9H - 17H
Comment vous sentez-vous cette semaine votre santé mentale est au centre de nos soins.

9H - 17H
Moment de lecture pour les 0-4 ans

9H - 17H
Promouvoir les compétences psychosociales en milieu scolaire

9H15 - 12H
Bain de forêt

10H - 12H
La créativité pour renforcer l'estime de soi

10H - 12H
Entretenir sa mémoire et sa santé cérébrale

10H - 12H
Atelier reconnexion IRL - Bienvenue dans le réseau social réel

12H - 14H
Atelier reconnexion IRL - Bienvenue dans le réseau social réel

12H15 - 13H
Ralentir pour gagner en équilibre et en confiance

13H15 - 14H
Slow Down to Build Balance and Confidence

13H30 - 17H30
Portes ouvertes du CTAS

14H - 17H20
Rythmique seniors

15H - 16H30
Table-ronde : La maladie d'Alzheimer à l'ère des biomarqueurs : de la prévention primaire aux nouveaux traitements

15H15 - 16H30 @
Nonviolent Communication Book club : « Communication That Blocks Compassion »

16H - 16H45
Soulager les tensions et améliorer sa posture

16H30 - 17H15
Gérer le stress et retrouver de la stabilité

16H30 - 17H20
Atelier rap

16H30 - 18H
10 pas vers le bien-être

17H15 - 18H15
Table ronde « Étudier avec un TDAH : défis, stratégies et ressources dans l'enseignement supérieur »

17H20 - 18H10
Atelier rap

17H45 - 18H45
Expression danse

18H - 20H
« Sœurcières »... ciné-débat : les jeunes face aux problèmes de santé mentale

20H - 21H @
Nonviolent Communication Book club : « The Power of Empathy »

7H30 - 8H30
Méditation & présence à soi

9H - 17H
Comment vous sentez-vous cette semaine votre santé mentale est au centre de nos soins.

9H - 17H
Moment de lecture pour les 0-4 ans

9H - 17H
ECHO CHAMBER, une installation participative consacrée à l'image de soi à l'ère numérique

9H - 17H
Promouvoir les compétences psychosociales en milieu scolaire

9H30 - 11H30
Soutien à la parentalité : rencontre et échange informel

10H - 11H30
Atelier Gestion du stress

10H - 16H
Journée porte ouverte

10H - 16H
Pop-up bien-être HES-SO Genève

10H - 17H
Accompagner le développement de l'estime de soi des enfants et des jeunes

10H - 17H
Santé mentale et insertion professionnelle : un levier concret pour renforcer l'estime de soi

10H15 - 11H
Atelier de techniques de relaxation

10H30 - 12H30
Café-Tango

11H - 18H
L'estime de soi et l'image corporelle

11H30 - 12H20
Chorale adultes et seniors

12H15 - 13H
Slow Down to Build Balance and Confidence

12H15 - 17H15
Apaiser la pression interne et les relations par la compassion

13H15 - 14H
Introduction à la mindfulness

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP de Plainpalais

13H30 - 15H
Chœur d'adolescents

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP de Carouge

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP de Charmilles-Balexert

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP des Eaux-Vives

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP du Lignon

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP de Meyrin

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP d'Onex

13H30 - 16H30
Portes ouvertes de la consultation OMP de Pâquis

14H - 14H50
Atelier rap

14H - 15H
Expression corporelle et enfants déficients intellectuels

14H - 16H
Prendre soin de soi avec des fleurs

15H - 16H30
Chœur d'enfants

15H - 17H
Nouveaux parents : identifier ses besoins et se faire soutenir par ses proches

15H - 18H30
Atelier « À toi de jouer »

15H15 - 16H15
Expression corporelle & Santé mentale

15H20 - 16H10
Expression danse

16H - 19H
Le quartier en partage : au fil du vivant

16H15 - 17H15
Expression danse

16H30 - 17H15
Voix, posture et confiance : s'exprimer avec plus d'aisance

16H50 - 19H30
« décod'image » pour voir et se voir autrement à l'heure de la multiplication des modèles impossibles, qui mettent à mal nos repères

17H45 - 19H15
La place des émotions positives au travail

18H - 20H
Crise d'ado : de quoi parle-t-on ?

18H30 - 19H15
Easing Inner Pressure and Strengthening Relationships Through Compassion

19H - 21H
Parler du corps

12H15 - 13H
Gérer le stress et retrouver de la stabilité

12H15 - 13H
Ralentir pour gagner en équilibre et en confiance

12H15 - 13H45
Walk & Reconnect : une balade qui relie !

13H - 17H
Ateliers de cohérence cardiaque

14H - 16H
Atelier Reconnexion IRL - Compétences sociales

14H30 - 17H30
A Happy Days : Au-delà du miroir : se regarder autrement, s'accepter pleinement, rayonner ensemble »

16H15 - 17H
Voix, posture et confiance : s'exprimer avec plus d'aisance

16H30 - 17H15
Explorer les tensions corporelles et retrouver un intérieur apaisé

16H30 - 18H
Tango pour Tous : Tango - thérapeutique

17H30 - 18H
Projection du film sur l'ultrasensibilité, « À ma place ».

17H30 - 22H30
Exposition « Voyage à la Villa. Portraits »

18H - 19H30
Zones Taboues : Respirer, ressentir, habiter son périnée

18H - 19H
Yoga pour soi

18H - 19H30
Atelier de relaxation

18H - 20H
Comment soutenir les nouveaux parents autour de moi ?

20H30
Soirée cinéma : Little Miss Sunshine

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?
SCANNEZ ICI !



9H - 17H
Comment vous sentez-vous cette semaine votre santé mentale est au centre de nos soins.

9H - 17H
Moment de lecture pour les 0-4 ans

9H - 17H
ECHO CHAMBER, une installation participative consacrée à l'image de soi à l'ère numérique

9H - 17H
Promouvoir les compétences psychosociales en milieu scolaire

10H - 16H
Pop-up bien-être HES-SO Genève

10H30 - 12H20
Rythmique seniors

12H - 14H
Idéaux de (beauté) santé

13H - 17H
Prendre soin de sa santé mentale à travers des activités sportives et Nature

13H - 16H
S'informer, s'outiller et être écouté.e pour prendre soin de sa santé mentale

14H - 16H
Atelier Reconnexion IRL - Émotions et comportement

17H30 - 22H30
Exposition « Voyage à la Villa. Portraits »

17H50 - 20H30
Pratique autonome de la Communication NonViolente : Empathie pour soi-même

18H - 20H30
Atelier « À toi de jouer »

19H30 - 22H
Soirée improvisation théâtrale

20H30 - 21H30
Mon corps dans l'Univers

9H - 17H
Comment vous sentez-vous cette semaine votre santé mentale est au centre de nos soins.

9H - 17H
ECHO CHAMBER, une installation participative consacrée à l'image de soi à l'ère numérique

9H - 17H
Vidéo Témoignage d'un patient

10H - 11H30
Walk & Reconnect : une balade qui relie !

10H - 12H
Et si la nature devenait une alliée pour votre santé mentale ?

11H - 18H
L'estime de soi et l'image corporelle

14H - 15H30
Les émotions, pas un truc de mec ?

14H - 17H
Découvrir le Projet ART'AIR (accueil de jour en montagne pour jeunes) à travers un atelier de médiation artistique

14H - 16H
Image de soi : exil et migration : entre parcours de vie et santé mentale

17H30 - 22H30
« Qui est normal.e.x ? » 5^e édition

17H30 - 22H30
Exposition « Voyage à la Villa. Portraits »

9H - 17H
Comment vous sentez-vous cette semaine votre santé mentale est au centre de nos soins.

9H - 17H
ECHO CHAMBER, une installation participative consacrée à l'image de soi à l'ère numérique

13H - 18H
Atelier make-up drag avec Fiona De Vil

13H30 - 16H30
PeerPower à l'OpenSunday Onex

14H - 15H30
« Tango pour Tous » : Tango-thérapeutique

16H
LA MÉNOPAUSE EN SCÈNE Atelier : théâtre participatif LA MÉNOPAUSE EN SCÈNE : atelier-teatro participativo

17H - 19H30
Nonviolent Communication practice to speak and receive from the heart : Connecting compassionately with ourselves

17H30 - 22H30
Exposition « Voyage à la Villa. Portraits »

ONLINE

TOUS LES JOURS, 9H - 17H
On consomme, on scrolle et on compare avec les réseaux sociaux !

TOUS LES JOURS, 19H40 - 21H30
Nonviolent Communication practice to speak and receive from the heart : Managing stress

TOUS LES JOURS, 24H/24H
Podcast « Image de soi au quotidien »

TOUS LES JOURS, 24H/24H
Cours en ligne gratuit (MOOC) « Une image corporelle positive pour toutes et tous : Comprendre et agir »

MARDI 6, JEUDI 8 ET SAMEDI 10
18H30 - 19H15
Atelier d'informations et ressources sur le réseau de soins en santé mentale

MERCREDI 7, 16H - 17H
Réseaux sociaux et estime de soi à l'adolescence

JEUDI 8, 24H/24H
Diffusion de la saison 3 de la série de podcasts « Aidons-nous à aider », publié le 8 octobre

SEMAINE DE LA
SANTÉ
MENTALE

Prendre soin de sa santé mentale pour une meilleure estime de soi

