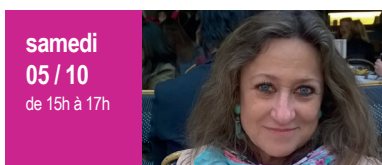


Les Semaines d'information de la santé mentale 2024

Prévention, éclairage sur les différents troubles psychiques, bien-être mental, respect des droits... depuis 2021, les médiathèques du réseau Val Parisis vous proposent des animations inédites afin d'aborder la santé mentale sous divers aspects en toute simplicité et sans tabous.



samedi
05 / 10
de 15h à 17h

CAFÉ-PHILO : COMMENT FAIRE FACE AU CHAOS ?

En période trouble, comment tenir et combattre ses incertitudes et le chaos ?

Par Dominique Paquet, philosophe
Adultes - Sur réservation - Médiathèque du Plessis-Bouchard

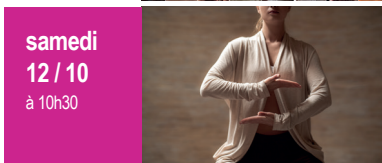


dimanche
06 / 10
de 15h à 17h30

CINÉ-DÉBAT : L'IMPACT DES ÉCRANS SUR NOTRE BIEN-ÊTRE MENTAL

Projection du film Et si on levait les yeux ? suivie d'un débat.

Par Gilles Vernet, réalisateur
Tout Public - Sur réservation - Médiathèque de Franconville-la-Garenne



samedi
12 / 10
à 10h30

QI GONG

Découvrez les bienfaits du Qi Gong, véritable art de vivre traditionnel chinois, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Par ACSC, association
Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Corneilles-en-Parisis

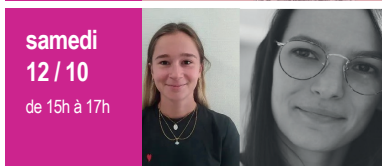


samedi
12 / 10
de 14h30 à

CONVERSATION PHILOSOPHIQUE

Qu'y a-t-il dans un livre qu'il n'y a pas dans la vie ?

Par Dominique Renaud, professeur de philosophie
Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Montigny-lès-Corneilles



samedi
12 / 10
de 15h à 17h

LA SANTÉ MENTALE DES 6-12 ANS

Comment comprendre, repérer et accompagner les difficultés psychologiques des enfants de 6 à 12 ans ? Deux spécialistes répondront à vos questions.

Par Alison Demangeon et Candice Lesne, psychologues
Adultes - Sur réservation - Médiathèque d'Ermont



samedi
12 / 10
de 15h à 17h

CAFÉ-PHILO: LA SOCIÉTÉ DE LA SANTÉ MENTALE

Si la santé mentale est désormais une question de santé publique majeure, elle est également un langage qui nous permet de formuler les tensions morales de notre société.

Par Alain Ehrenberg, sociologue et directeur de recherche au CNRS
Animé par A. Ben Mlih
Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Franconville-la-Garenne



samedi
12 / 10
de 15h à 16h
de 16h15 à 17h15

ATELIER LEGO BRICQ MOTION®

Atelier de montage et de construction "Forces et Mouvements" avec la gamme Lego Brick Motion®

Par Ze Fab Truck
À partir de 6 ans - Sur réservation - Médiathèque de Franconville-la-Garenne



samedi
12 / 10
de 16h à 17h

SPORT ET SANTÉ MENTALE

C'est prouvé, le sport est bon pour la santé physique, sociale et mentale ! Des professionnels de la santé et du sport, vous présenteront les bienfaits des activités physiques sur la santé mentale.

Par Mélissa Marthely, Élise Dumenil et Halim Chalabi
Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Saint-Leu-la-Forêt

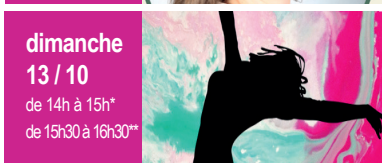


samedi
12 / 10
de 16h à 18h

SOPHROLOGIE

Améliorer la qualité de son sommeil par le biais de la sophrologie M.-G. Chupiet vous propose des outils concrets, efficaces et rapides à mettre en oeuvre au quotidien.

Par Marie-Gabrielle Chupiet, sophrologue
Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Sannois



dimanche
13 / 10
de 14h à 15h*
de 15h30 à 16h30**

DANSE MOUVEMENT THÉRAPIE

Séance pour découvrir la Danse Mouvement Thérapie Laisser son corps entrer dans le mouvement qu'il souhaite, lui apporte une libération profonde.

Par Chris Moov' Art, praticienne en Danse Mouvement Thérapie
Adultes* et à partir de 6 ans** - Sur réservation - Médiathèque d'Eaubonne



mercredi
16 / 10
de 16h à 17h15

SOPHROLOGIE

Atelier sophrologie pour mieux gérer ses émotions Des outils concrets, efficaces et rapides à mettre en oeuvre au quotidien !

Par Marie-Gabrielle Chupiet, sophrologue
Adultes - Sur réservation - Médiathèque de Sannois