

PROGRAMME DU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

9h30 - 10h30

**Sound Wave Therapy Method
pour enfants de 4 à 7 ans**
organisé par le Studio Kodály

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Enfants de 4 à 7 ans

Lieu Studio Kodály
Rue de Volandes 64
1207 Genève

Inscription inscription@studio-kodaly.ch

Accès PMR oui

10h30 - 11h30

**Sound Wave Therapy Method
pour enfants de 10 à 14 ans**
organisé par le Studio Kodály

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Enfants de 10 à 14 ans

Lieu Studio Kodály
Rue de Volandes 64
1207 Genève

Inscription inscription@studio-kodaly.ch

Accès PMR oui

14h - 17h

**Activités artistiques pour faire
du bien à sa santé mentale**
organisé par L'Experience

Atelier d'activités artistiques et de santé mentale, accompagné d'une discussion et de la publication d'un mini fanzine.

Public Adultes, seniors

Lieu 1^{er} étage
Chemin du Château-Bloch 19
1219 Aire

Inscription l.experience@bluewin.ch

Accès PMR oui

10h

**Aborder la santé mentale autrement
avec les jeunes**
organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien
avec des jeunes

Lieu en ligne: associationciao.ch

11h30 - 12h30

**Sound Wave Therapy Method
pour enfants de 18 à 24 ans**
organisé par le Studio Kodály

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Jeunes de 18 à 24 ans

Lieu Studio Kodály
Rue de Volandes 64
1207 Genève

Inscription inscription@studio-kodaly.ch

Accès PMR oui

14h30 - 16h30

Découvrez l'Open-Dialogue
organisé par DO_GE,
Dialogue-Ouvert Genève

Présentation de l'Open Dialogue (innovation en santé mentale) pour découvrir ses principes, son histoire et ses résultats. L'événement propose des moments théoriques ainsi que des échanges de bonnes pratiques à appliquer immédiatement.

Public Adolescent·es, adultes,
seniors, professionnel·les

Lieu Maison Internationale
des Associations
Salle Dumont
Rue des Savoises 15
1205 Genève

Inscription contact@odformation.org

Accès PMR oui

PROGRAMME DU SAMEDI 5 OCTOBRE 2024

16h - 17h

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique
organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu en ligne

19h

Art et santé chez les aîné-es
organisé par la Fédération spontiste

Lecture d'une sélection de textes écrits par les aîné-es lors d'ateliers d'écriture théâtrale, mêlant fiction et récits de vie.

Public Adultes et Seniors
Lieu Théâtre Saint-Gervais,
Rue du Temple 5
1201 Genève

Inscription federationspontiste@gmail.com

Accès PMR non

16h - 02h

Festival Les Célébrales
organisé par Centre Synapsy, UNIGE

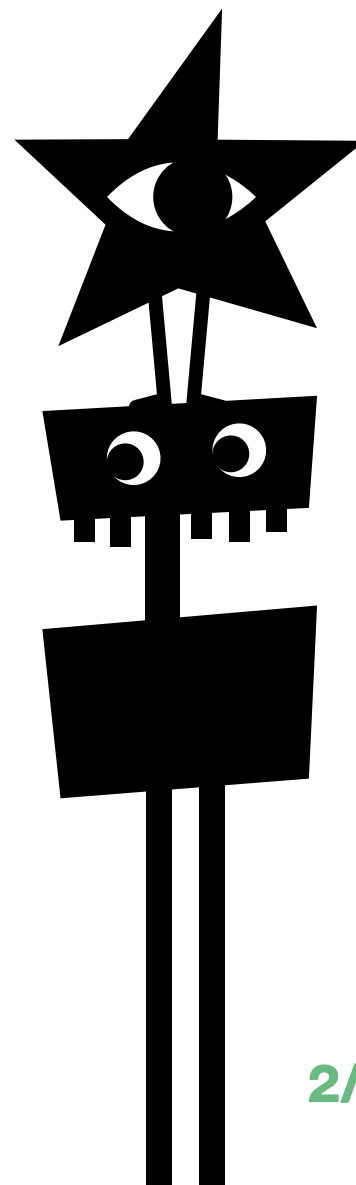
Lancement officiel de la Semaine de la Santé mentale

Plongée fascinante dans les mystères du cerveau et de la recherche en neurosciences pour comprendre comment nos expériences et notre héritage biologique influent sur notre santé mentale.

Public Tout public
Lieu Bâtiment des forces motrices
BFM - Place des Volontaires 2
1204 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui



PROGRAMME DU DIMANCHE 6 OCTOBRE 2024

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes

organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch.

Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien avec des jeunes

Lieu en ligne

11h-15h

Atelier de création de biscuits

organisé par le GREPSY (Groupement genevois d'échange, réflexion et action en santé psychique)

Atelier de décoration de biscuits en lien avec des cartes représentant des émotions et d'écriture de messages positifs à partager autour de soi.

Public Enfants dès 7 ans

Lieu Marché de Plainpalais
Plaine de Plainpalais
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

14h - 17h

Exposition «Bébé en tête»

organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public

Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

15h

Atelier de relaxation

organisé par l'Association Hypnose Humanitaire

Atelier de découverte de techniques pour réduire le stress, gérer les émotions envahissantes comme la tristesse et la peur et renforcer la résilience. L'approche combine un accompagnement, des exercices de respiration et le travail d'imagination, favorisant une relaxation profonde et une meilleure gestion des pensées négatives.

Public Adultes, professionnel·les

Lieu Centre Camarada
Chemin de Villars 19
1203 Genève

Inscription sdsc.hypnosehumanitaire.com

Accès PMR oui

16h - 17h

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans

Lieu en ligne

17h30

Art et santé chez les aîné·es

organisé par la Fédération spontiste

Lecture d'une sélection de textes écrits par les aîné·es lors d'ateliers d'écriture théâtrale, mêlant fiction et récits de vie.

Public Adultes et Seniors

Lieu Théâtre Saint-Gervais,
Rue du Temple 5
1201 Genève

Inscription federationspontiste@gmail.com

Accès PMR oui

19h45 - 22h15

Nonviolent Communication : How to develop connection with security and trust?

organisé par Nonviolent Communication Geneva

Practice Nonviolent Communication and develop connection with security and trust. This is a revolutionary way of relating authentically with yourself and others through building consciousness around: Empathy and Self-Empathy, Compassion, Emotional Freedom, Self-Expression among others essential elements!

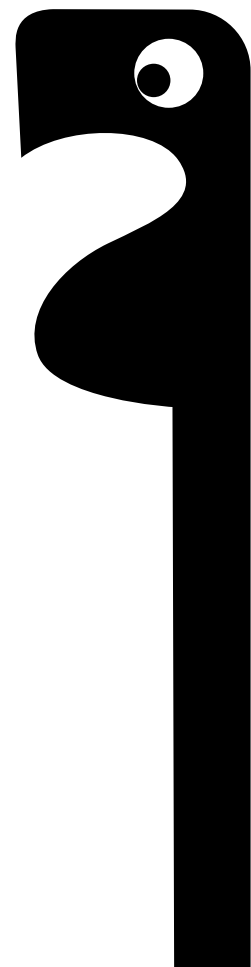
Personnes francophones non anglophones bienvenues.

Public Adolescent·es, adultes

Lieu CLIFE nations Yoga & Pilates
Chemin des Colombettes 6
1202 Genève

Inscription en ligne

Accès PMR oui



PROGRAMME DU LUNDI 7 OCTOBRE 2024

7h30 - 19h

Exposition «Bébé en tête»

organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public
Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

9h45 - 10h15

Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé

organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates .

Public Enfants de 2 à 4 ans
Lieu Crèche le Serpentin
Rte des Chevaliers-de-Malte 28
1228 Plan-les-Ouates

Inscription direction@leserpentin.ch
Accès PMR oui

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes

organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien avec des jeunes
Lieu en ligne: associationciao.ch

11h - 13h

Ateliers Parler pour grandir

organisés par l'ARLD-Ge

Présentation de l'atelier Parler pour grandir en présence des logopédistes de l'ARLD-Ge, qui répondront à vos questions. L'objectif de ces ateliers est d'accompagner les parents dans l'expérimentation des attitudes et des situations favorisant le développement du langage chez l'enfant de 2 à 4 ans.

Public Parents et enfants de 2 à 4 ans
Lieu École des parents
Chemin du 23-Août 11
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

12h30 - 13h30

Atelier découverte de la pratique de Pleine Conscience

organisé par l'Espace Santé Femmes* (du Réseau femmes*)

Atelier découverte de la pratique de Pleine Conscience pour apprendre à porter attention de manière intentionnelle, bienveillante et sans jugement sur nos sensations corporelles, émotions et pensées.

Public Toutes les personnes qui s'identifient comme femmes
Lieu Espace Santé Femmes*
La Collective
Rue Pearl-Grobet-Secrétant 4 (anciennement 4 rue de l'École de Chimie)
1205 Genève

Inscription reseaufemmes.ch
Accès PMR non

13h30 - 16h

Mini défis sportifs qui influencent grandement le mental

organisé par Sport'impact

Atelier alliant le sport et bien-être mental autour de mini défis sportifs et sociaux accessibles et amusants. Attention, en cas de mauvais temps, l'activité sera annulée.

Public Tout public
Lieu Parc des Bastions à côté du kiosque, entre la place de jeux et le mur des Réformateurs.
1204 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

14h - 15h30

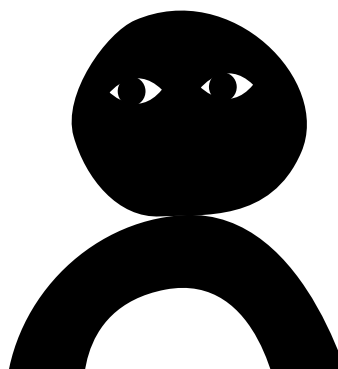
Balade «bien-être» au parc des Bastions

organisé par le Service social de la Ville de Genève

Balade encadrée par des infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève, proposant des exercices de respiration et de mobilité adaptés à chacune et chacun.

Public Tout public
Lieu Parc des Bastions accueil à l'entrée du Parc côté arrêt de tram «Place Neuve»
1204 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui



PROGRAMME DU LUNDI 7 OCTOBRE 2024

15h15 - 16h30

Nonviolent Communication Book Club
organisé par Nonviolent Communication Geneva

Practice of Nonviolent Communication focusing on Marshall Rosenberg's book «Nonviolent Communication - A language of Life». Creating a group dedicated to the book gives us an opportunity to make space for discussions whilst reading together chapters 3 and 4.

Personnes francophones non anglophones bienvenues.

Public Adolescent-es, adultes
Lieu 3DD Espace de Concertation et en ligne
Rue David Dufour 3
1205 Genève

Inscription Entrée libre / en ligne

Accès PMR oui

17h - 19h

Le Rétablissement Késako ?
organisé par le Collège de Rétablissement

Voyage à la découverte du rétablissement : définition, origine, bénéfices, objectifs et patient-es. Cet atelier sera animé par un duo formé d'un-e paire-formateur-trice et un-e professionnel-le de la santé mentale.

Public Adolescent-es, adultes, seniors
Lieu Arcade CPV - CdR
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

Inscription info@recoverycollege.ch

Accès PMR oui

17h15 - 19h

Conférence sur la santé mentale des apprenti-es
organisé par Swiss Med Pro

Sensibilisation et compréhension des défis des jeunes personnes actives et solutions possibles.

Public Apprenti-es, jeunes, parents, professionnel-les, employeur-euses, responsables RH
Lieu Hôpital de la Tour
salle de conférence du rez-de chaussée, bâtiment B2
Avenue Jacob-Maillard 3
1217 Meyrin

Entrée libre

Accès PMR oui

18h - 20h30

Communication Non Violente : exprimer pleinement la colère
organisé par Nonviolent Communication Geneva

Basée sur la Communication Non Violente, espace de parole et de pratique, ancrée dans la vie quotidienne et les problématiques, pour favoriser la santé mentale individuelle et collective. Conscience.

Public Adolescent-es, adultes
Lieu Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

Inscription Entrée libre / en ligne

Accès PMR oui

18h30

Atelier course à pied niveau débutant
organisé par l'Association Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

Public Tout public
Lieu Hall d'entrée du Bâtiment de l'Université des Bastions
Rue de Candolle
1204 Genève

Inscription
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

Accès PMR non

18h30 - 19h30

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique
organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne

Entrée libre

Accès PMR oui

18h30 - 20h

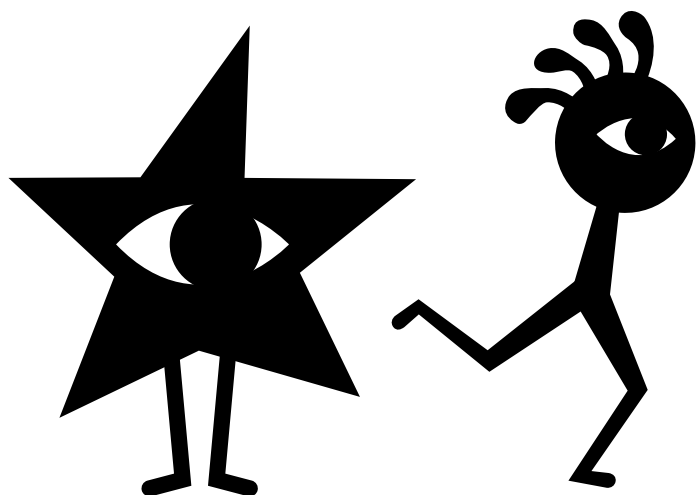
Exploration Sensorielle : échange et découverte au-delà de la norme
organisé par le Réseau Entraide sur l'Entente de Voix

Groupe de parole proposant une exploration de nos sens et un moment d'échange pour discuter simplement des sensations qui sortent de la norme.

Public Adolescent-es, adultes, seniors, professionnel-les
Lieu Association Parole
Rue du Vieux-Billard 1
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR non



PROGRAMME DU LUNDI 7 OCTOBRE 2024

19h

Atelier course à pied niveau confirmé

organisé par l'Association
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

Public Tout public
Lieu Onex, devant la réception
du parc des Evaux
Chemin François Chavaz
1213 Onex

Inscription
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

Accès PMR non

19h - 21h

Parlons santé mentale avec l'association Minds

organisé par la Bibliothèque
de Pregny-Chambésy

Conférence suivie d'un moment de partage pour définir la santé mentale, identifier les facteurs qui l'influencent et apprendre à en prendre soin (en partenariat avec l'Association minds).

Public Adultes, seniors
Lieu Bibliothèque de
Pregny-Chambésy
Chemin de la Fontaine 77
1292 Pregny-Chambésy

Inscription biblio@pregny-chambesy.ch

Accès PMR oui

19h30

Atelier course à pied pour public spécifique

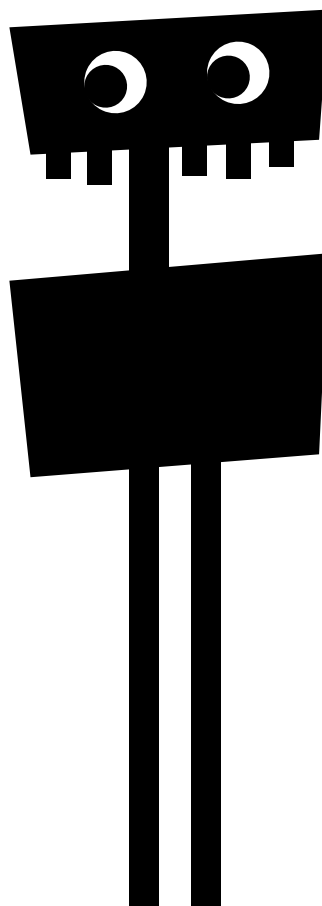
organisé par l'Association
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

Public Personnes ayant un problème
de santé, en surpoids, seniors
Lieu Salle de rythmique de l'École
des Promenades
Blvd des Promenades 24
1227 Carouge

Inscription
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

Accès PMR non



PROGRAMME DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

7h30 - 19h

Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public
Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

9h45 - 10h15

Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates.

Public Enfants de 2 à 4 ans
Lieu Crèche le Serpentin
Rte des Chevaliers-de-Malte 28
1228 Plan-les-Ouates

Inscription direction@leserpentin.ch
Accès PMR oui

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien avec des jeunes
Lieu en ligne

12h

Cercle d'écoute confidentiel, non jugeant et inconditionnel organisé par la Haute école de santé - Genève (HEdS)

Le cercle d'écoute est un espace confidentiel, ouvert à toutes et tous, où chacun·e peut partager et écouter sans jugement. Il est encadré par un·e modérateur·trice et n'est pas destiné à donner des conseils ou résoudre des problèmes.

Public Tout public
Lieu Haute École de santé
Avenue de Champel 47
1206 Genève

Inscription marie-helene.guyon@hesge.ch
Accès PMR oui

12h - 14h

Cercle d'écoute de soutien et d'expression personnelle organisé par Rémy Gainet Reiki

Cercle d'écoute où chacun peut partager ses émotions ou rester en silence, en toute sécurité et sans jugement. Cet espace libre ne donne pas de conseils, ne résout pas de problèmes, et n'encourage pas les interactions ou les questions-réponses. C'est un lieu de soutien et d'expression personnelle.

Public Adultes, seniors
Lieu Espace Le Camango
Rue Ernest Bloch 56
1207 Genève

Inscription en ligne
Accès PMR non

14h - 15h30

Marche sur les sentiers de la parentalité organisé par l'Arcade sages-femmes

Marche pour les futurs et nouveaux parents, accompagnés de deux sages-femmes, pour échanger des expériences, créer des liens, et prévenir l'isolement et la dépression post-partum.

Public Tout public
Lieu Départ depuis
l'Arcade des sages-femmes
Boulevard Carl-Vogt 85
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR non

14h - 18h

Parcours sensoriel pour aider à mieux comprendre l'importance des sens et du corps comme outils dans la réduction du stress et de l'anxiété organisé par le Centre de la Roseraie et par l'Association Pluriels

Parcours sensoriel bénéfique pour l'équilibre et la santé, favorisant la relaxation, la réduction du stress, la cognition et la santé physique, tout en atténuant la douleur. Une activité amusante et interactive pour comprendre l'importance des sens et du corps dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Public Tout public
Lieu Bains des Pâquis
Quai du Mont-Blanc 30
1201 Genève

Entrée libre
Accès PMR non

14h - 18h

Portes ouvertes organisé par CTAS Association

Présentation de l'association, sensibilisation aux traumatismes et violences sexuelles, ateliers de photolangage et d'expérimentation d'outils de stabilisation

Public Adolescent·es, adultes,
seniors, professionnel·les
Lieu Rue Jacques-Dalphin 36
1227 Carouge

Entrée libre
Accès PMR oui

PROGRAMME DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

17h - 20h

Portes ouvertes

organisé par l'ARLD-Ge

Le QAP propose une prise en charge thérapeutique personnalisée et ciblée pour des bébés, enfants et adolescents jusqu'à 18 ans nécessitant un soutien dans leur développement ou une réhabilitation spécialisée.

Public Tout public
Lieu QAP
Rue Jacques Grosselin 8
1227 Carouge

Entrée libre

Accès PMR oui

17h - 21h

Conférence «Le sommeil de nos seniors: la déprescription des somnifères»

organisé par le Réseau Delta

Conférence sur le projet de déprescription des somnifères chez les patients de 65 ans et plus, proposée par le Réseau Delta en 2023. Soutenue par la Commission fédérale pour la qualité, cette conférence informe sur les risques de la surconsommation de ces médicaments. Apéritif dînatoire après la conférence.

Public Adultes, seniors, professionnel·les
Lieu Centre médical universitaire (CMU) Auditoire Marguerite Champendal (B400)
Rue Michel Servet 1
1211 Genève

Inscription en ligne

Accès PMR oui

18h - 20h

Atelier pour apprendre à jongler avec le quotidien

organisé par l'Association pour un Service d'Ergothérapie ambulatoire

Équilibre occupationnel : évaluez l'équilibre entre les activités de travail, les loisirs et les tâches quotidiennes (soins personnels, entretien du domicile). Cet atelier offre l'occasion de prendre du recul, d'échanger avec d'autres participant·es, et de se concentrer sur le bien-être occupationnel.

Public Dès 15 ans
Lieu Service d'Ergothérapie ambulatoire
Rue des Gares 15bis
1201 Genève

Inscription +41 76 412 75 19

Accès PMR oui

18h - 20h

Afterwork «Santé mentale en entreprise: que faire quand un·e collaborateur·trice va mal?»

organisé par Santépsy

Atelier abordant les éléments clés de la santé mentale en entreprise et comment soutenir des collaborateurs ou collaboratrices fragilisés, en se basant sur des cas concrets issus d'entreprises concernées.

Public Chef·fes d'entreprise, RH, adultes
Lieu Centre de formation Geisendorf
Rue de Lyon 58
1203 Genève

Inscription smc.journee-sm@etat.ge.ch

Accès PMR oui

18h30 - 19h30

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie: étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne

18h30 - 20h

Changement climatique: quel impact sur la santé mentale?

organisé par l'UNIGE et l'office cantonal de la santé

Conférence abordant les liens entre changements climatiques et santé mentale. Face aux modifications du climat, comment prendre soin de sa santé mentale, comment agir et quelles ressources mettre en œuvre?

Public Tout public
Lieu Unimail, auditoire MS150
Blvd du pont d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

18h30 - 20h

Cercle d'écoute de soutien et d'expression personnelle

organisé par Rémy Gainet Reiki

Cercle d'écoute où chacun peut partager ses émotions ou rester en silence, en toute sécurité et sans jugement. Cet espace libre ne donne pas de conseils, ne résout pas de problèmes, et n'encourage pas les interactions ou les questions-réponses. C'est un lieu de soutien et d'expression personnelle.

Public Adultes, seniors
Lieu Espace Le Camango
Rue Ernest Bloch 56
1207 Genève

Inscription en ligne

Accès PMR non

18h30 - 20h

Table ronde «Pas évident de devenir père»

organisé par le Collectif Santé Mentale Périnatale et MenCare Suisse romande

Table ronde autour de la santé mentale des pères, avec des professionnels hommes actifs dans le domaine de la périnatalité ainsi que d'un papa concerné par ces difficultés. Événement organisé dans le cadre de l'exposition «Bébé en tête».

Public Adultes
Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

PROGRAMME DU MARDI 8 OCTOBRE 2024

18h30

Atelier course à pied niveau débutant

organisé par l'Association
Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

Public Tout public

Lieu Devant la réception
du parc des Evaux
ch. François Chavaz
1213 Onex

Inscription
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

Accès PMR non

20h - 21h

Nonviolent Communication Book Club

organisé par Nonviolent Communication
Geneva

Practice of Nonviolent Communication focusing on Marshall Rosenberg's book "Nonviolent Communication - A language of Life". Creating a group dedicated to the book gives us an opportunity to make space for discussions whilst reading together chapters 8.

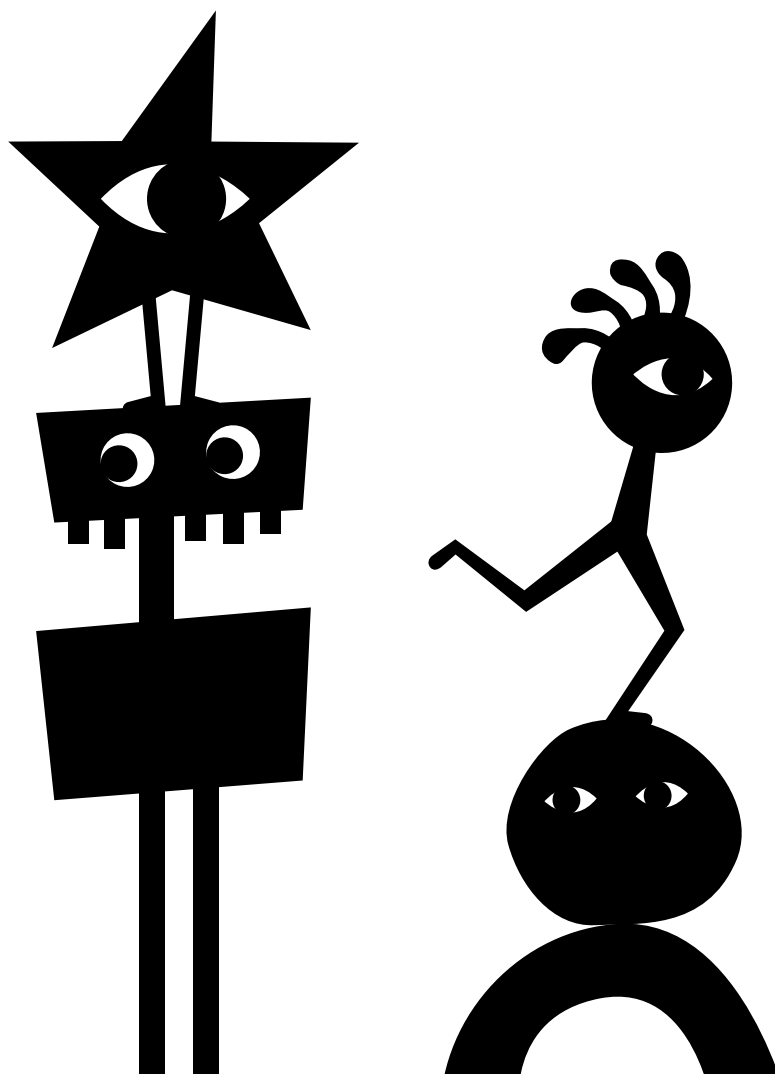
**Personnes francophones non
anglophones bienvenues.**

Public Adolescent-es, adultes

Lieu 3DD Espace de Concertation
Rue David Dufour 3
1205 Genève
+ via Zoom

Inscription Entrée libre / en ligne

Accès PMR oui



PROGRAMME DU MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

7h30 - 19h

Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public
Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

9h45 - 10h15

Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates .

Public Enfants de 2 à 4 ans
Lieu Crèche le Serpentin
Rte des Chevaliers-de-Malte 28
1228 Plan-les-Ouates

Inscription direction@leserpentin.ch
Accès PMR oui

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien
avec des jeunes
Lieu en ligne

10h - 12h

Ateliers de gestion du stress organisé par l'Association Agents de Santé

Ateliers de gestion du stress, donnés en français et en d'autres langues, co-animés par une psychologue et des agent·e·s de santé communautaires issus de la migration. Ces ateliers visent à identifier les réactions au stress, à fournir des astuces pour y faire face avec le soutien de la communauté, et à orienter vers des ressources du réseau.

Pour personnes non francophones, possibilité de demander un traducteur jusqu'au 30.09 en écrivant à : inscription@agentsante.ch.
Nos agents de santé parlent: turc, kurde, farsi, arabe, tamoul, anglais, espagnol, et portugais.

Public Adultes, seniors
Lieu Rue des Savoises 15
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

11h - 18h

Stand de sensibilisation à la santé mentale PharmaGenève + Pharmamobile (pharmacie des HUG)

Ateliers basés sur le jeu pour sensibiliser la population genevoise sur les problèmes liés à la santé mentale, ainsi que les différentes ressources à disposition pour y parvenir. Collaboration interprofessionnelle entre pharmaciens de ville (Association Pharmagenève) et pharmaciens des HUG (pharmamobile) autour de la santé mentale.

Public Tout public
Lieu Centre commercial Balaxert
Avenue Louis-Casaï 27
1209 Vernier

Entrée libre
Accès PMR oui

11h - 14h

Stand de promotion de la santé mentale organisé par l'Association des Étudiant·es en Psychologie (UNIGE)

Stand de promotion de la santé mentale étudiante: petits quizz sur le thème de la santé mentale et découverte des ressources disponibles en cas de besoin.

Public Adolescent·es, adultes
Lieu Hall d'UniMail
Blvd du Pont-d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

14h - 16h

Ateliers de gestion du stress organisé par l'Association Agents de Santé

Ateliers de gestion du stress, donnés en français et en d'autres langues, co-animés par une psychologue et des agent·e·s de santé communautaires issus de la migration. Ces ateliers visent à identifier les réactions au stress, à fournir des astuces pour y faire face avec le soutien de la communauté, et à orienter vers des ressources du réseau.

Pour personnes non francophones, possibilité de demander un traducteur jusqu'au 30.09 en écrivant à : inscription@agentsante.ch.
Nos agents de santé parlent: turc, kurde, farsi, arabe, tamoul, anglais, espagnol, et portugais.

Public Adultes, seniors
Lieu Rue des Savoises 15
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

PROGRAMME DU MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

14h - 16h30

Un temps pour soi

organisé par la Commune de Plan-les-Ouates

Plusieurs ateliers pour libérer créativité et énergie sont proposés. Au programme, de l'improvisation théâtrale pour explorer ses émotions ainsi qu'un choix entre un atelier artistique ou une initiation à la boxe thaïlandaise. Une session de mindfulness est également proposée pour apprendre à gérer le stress et améliorer la concentration.

Public Jeunes 15-25 ans
Lieu Champ Ravy
Chemin de la Mère-Voie 58
1228 Plan-les-Ouates

Inscription +41 22 884 69 60

Accès PMR oui

15h - 17h

Portes ouvertes

organisé par l'Association Résiliam

Pour les familles, visant à sensibiliser le grand public à l'importance de la santé mentale, à la recherche de soutien face à la maladie et au deuil. L'événement permet également aux familles de découvrir l'association, d'échanger avec les professionnel·les et de rencontrer d'autres familles.

Public Tout public
Lieu Rue de la Fontenette 23
1227 Carouge

Entrée libre

Accès PMR oui

16h - 18h30

Rencontre avec des migrant·es et des habitant·es du quartier de Vernier autour d'activités de jardinage

organisé par l'EPER

Atelier dans les Nouveaux Jardins à Vernier, avec un moment convivial de rencontre et de partage entre personnes migrantes et habitantes et habitants du quartier. L'atelier inclut des activités de jardinage, un moment de collation, et la possibilité d'aider aux travaux d'entretien du lieu.

Public Adultes, seniors, professionnel·les
Lieu Potager foyer des Tattes
Chemin de Poussy 1
1214 Vernier

Inscription catherine.neumann@eper.ch

Accès PMR oui

17h30 - 19h

Projection du film «Bleu Ciel»

organisé par la Maison de l'enfance et de l'adolescence (HUG) et Office cantonal de la santé. En partenariat avec le Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (DIP).

La vie d'une famille est bouleversée par le suicide inattendu de leur fille Clémence. 10 ans plus tard, un événement surnaturel a lieu: Malo, le frère cadet de Clémence, voyage dans le temps et se retrouve dans le corps de sa sœur. Il comprendra alors les véritables raisons qui ont conduit Clémence à mettre fin à ses jours. Le film sera suivi d'une discussion en présence des professionnel·les de MALATAVIE, du Service de santé de l'enfance et de la jeunesse (DIP), de Stop Suicide et du réalisateur.

Public Tout public
Lieu Maison de l'enfance et de l'adolescence
Blvd de la Cluse 26
1205 Genève

Inscription smc.journee-sm@etat.ge.ch

Accès PMR oui

18h30 - 19h30

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie: étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne

Entrée libre

18h30 - 20h30

Un temps pour soi

Organisé par la Commune de Plan-les-Ouates

Un atelier découverte de la méditation de pleine conscience ou un atelier nutrition sont proposés à choix pour se ressourcer ou comprendre l'importance de son alimentation avec des professionnel·les. Ces moments de découverte sont suivis d'un apéro sain et gourmand.

Public Tout public
Lieu Salle communale
Rte des Chevaliers-de-Malte 5,
1228 Plan-les-Ouates

Inscription +41 22 884 69 60

Accès PMR oui

18h30

À la recherche de ses origines

organisé par l'Association Espace A

Présentation du soutien psychosocial gratuit pour ceux qui souhaitent explorer leurs origines. Cette rencontre est ouverte au grand public et aux personnes concernées pour découvrir l'accompagnement proposé dans cette démarche.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne
Inscription info@espace-a.org

Accès PMR oui

PROGRAMME DU MERCREDI 9 OCTOBRE 2024

19h

Atelier course à pied pour public spécifique

organisé par l'Association Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

Public Personnes ayant un problème de santé, en surpoids, seniors

Lieu Cours de l'école du Mail
Rue du Village-Suisse 14
1205 Genève

Inscription
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

Accès PMR non

19h - 20h30

Santé mentale au travail: prévenir le burn-out et les risques psychosociaux

organisé par AGPsy

Table ronde sur l'importance de la prévention dans le domaine de la santé au travail. Travailler jusqu'à l'épuisement, quels coûts pour la société? Quels avantages économiques les entreprises peuvent-elles tirer à essayer de prévenir l'apparition de problématiques de santé au travail? Quels leviers organisationnels et actions de GRH peut-on activer pour favoriser le bien-être et détecter les risques psychosociaux potentiels? Comment le manager peut-il faire la différence et impacter positivement l'environnement de travail?

Public Adultes et professionnel·les

Lieu Uni-Mail, salle MR170
Blvd du Pont d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

20h

Santé mentale: aider un·e ami·e?

organisé par l'Association Stop Suicide

Stream sur Twitch avec Tess, bénévole, et Bruno, ambassadeur chez STOP SUICIDE. Le programme inclut la reconnaissance des facteurs de risque et des signaux d'alerte, des conseils sur les actions à entreprendre si ces signaux sont repérés chez quelqu'un, ainsi que la diffusion des ressources d'aide disponibles en Suisse romande et dans la francophonie.

Public Adolescent·es, adultes, professionnel·les

Lieu En ligne

Entrée libre

Accès PMR oui

PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

7h30 - 19h

Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public
Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

9h - 12h

Sensibilisation à une meilleure gestion de la santé mentale au bureau organisé par Humanys Solutions

Conférence de sensibilisation sur la santé mentale au bureau, suivie de discussions et d'ateliers. L'objectif est d'améliorer le bien-être au travail, la productivité et de réduire le taux d'absentéisme.

Public Adultes et seniors
Lieu Route de Pré-Bois 20, ICC
1215 Genève

Inscription en ligne
Accès PMR oui

9h - 13h30

Stand de promotion sur le campus organisé par l'Association des Étudiant-es en Psychologie (UNIGE)

Stand de promotion de la santé mentale étudiante : petits quizz sur le thème de la santé mentale et découvertes des ressources disponibles en cas de besoin.

Public Adolescent-es, adultes
Lieu Hall d'UniMail
Blvd du Pont-d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

9h30 - 17h30

Bien-être en action : activités diverses pour nourrir la santé mentale organisé par le Groupe santé Genève

Panel d'activités variées pour favoriser la santé mentale et ses déterminants, afin d'apprendre à prendre soin de son bien-être mental (exemples : cercles de partage, yoga, activités physiques, jardinage, ateliers créatifs, échanges, etc.).

Public Tout public
Lieu Groupe santé Genève
Rue du Grand-Pré 9
1202 Genève

Inscription info@groupepsante.ch
Accès PMR non

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien
avec des jeunes
Lieu en ligne : associationciao.ch

9h45 - 10h15

Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates .

Public Enfants de 2 à 4 ans
Lieu Crèche le Serpentin
Rte des Chevaliers-de-Malte 28
1228 Plan-les-Ouates

Inscription direction@leserpentin.ch
Accès PMR oui

10h

Lancement de la série de podcasts organisé par le Collectif aire d'ados

Pour ses 10 ans, le collectif souhaite partager, dans une série de cinq podcasts l'expérience quotidienne ainsi que les interrogations et les difficultés des professionnel·le·s de la santé et du social confrontés à la problématique du suicide des adolescent-es. aire d'ados est un réseau de professionnel·le·s de la santé et de la santé qui travaille pour la prévention du suicide sur le bassin genevois.

Public Tout public, professionnel·les
de la santé mentale
Lieu En ligne, téléchargement libre

10h - 11h

Les changements liés à l'âge et ses impacts sur la santé mentale des seniors organisé par CIGEV-cité (UNIGE) & Pôle-cité FPSE

Conférence sur les changements liés à l'âge affectant la santé mentale des seniors, avec des pistes d'actions simples et réalistes. La session mettra également en lumière l'importance d'avoir et de maintenir des buts personnels ainsi qu'un sens de continuité identitaire comme piliers de la santé mentale et sources de résilience tout au long de la vie.

Public Adultes, seniors,
professionnel·les
Lieu UniMail, salle MR040
(rez-de-chaussée)
Blvd du Pont d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

10h - 12h

Atelier de psychoéducation pour personnes confrontées à un deuil lié à un cancer

organisé par Cancer Support Switzerland

Atelier de psychoéducation pour les personnes confrontées à un deuil dû à un cancer, pour apprivoiser le parcours de deuil et à apprendre des mécanismes d'adaptation. Il offre également un environnement de soutien pour partager des expériences, trouver du réconfort mutuel et cultiver la résilience. (en anglais)

Public Adultes, seniors

Lieu En ligne

Inscription support@cancersupport.ch

Accès PMR oui

11h - 12h

Passeport pour «chouchoutage» cérébral : optimiser la santé cérébrale au fil des années

organisé par l'Association VIVA

Série de conférences sur les facteurs préventifs pour optimiser la santé cérébrale en vieillissant, tels que la nutrition, le lien social, les activités et le sommeil, ainsi que des stratégies pour mettre en œuvre ces actions en fonction de ses objectifs personnels.

Public Adultes, seniors

Lieu UniMail, salle MR040 (rez-de-chaussée)
Blvd du Pont-d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

11h - 14h

Stand de sensibilisation à la santé mentale

organisé par PharmaGenève
+ Pharmamobile (pharmacie des HUG)

Ateliers basés sur le jeu pour sensibiliser la population genevoise sur les problèmes liés à la santé mentale, ainsi que les différentes ressources à disposition pour y parvenir. Collaboration interprofessionnelle entre pharmaciens de ville (Association Pharmagenève) et pharmaciens des HUG (pharmamobile) autour de la santé mentale.

Public Tout public

Lieu Esplanade de Lancy Pont-Rouge
1212 Lancy

Entrée libre

Accès PMR oui

12h - 13h

Accueil des parents par les logopédistes de la Guidance infantile

organisé par l'ARLD-Ge

Accueil des parents d'enfants âgés de 1 à 4 ans par deux logopédistes sans rendez-vous et gratuitement. Ils répondent aux questions, orientent et conseillent en cas de difficultés de langage tels qu'un retard, un bégaiement, une absence ou un faible niveau de communication.

Public Parents et enfants de 1 à 4 ans

Lieu Guidance infantile, Maison de l'enfance et de l'adolescence
Blvd de la Cluse 26
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

14h

Soin des mains, outil de relaxation sensorielle

organisé par L'arcade sensorielle et le Centre de la Roseraie

Atelier de socio-esthétique durant lequel un soin des mains sera proposé. Ce soin des mains a pour vocation de sensibiliser à la pratique des soins de socio-esthétique comme outils de médiation psychocorporelle.

Public Adultes

Lieu Centre de la Roseraie
Rue de la Maladière 2
1205 Genève

Inscription arcadesensorielle@gmail.com

Accès PMR non

14h30 - 16h30

Conférence «Bien dans mon corps et dans ma tête pour avancer en âge»

organisé par la Fondation FAAG

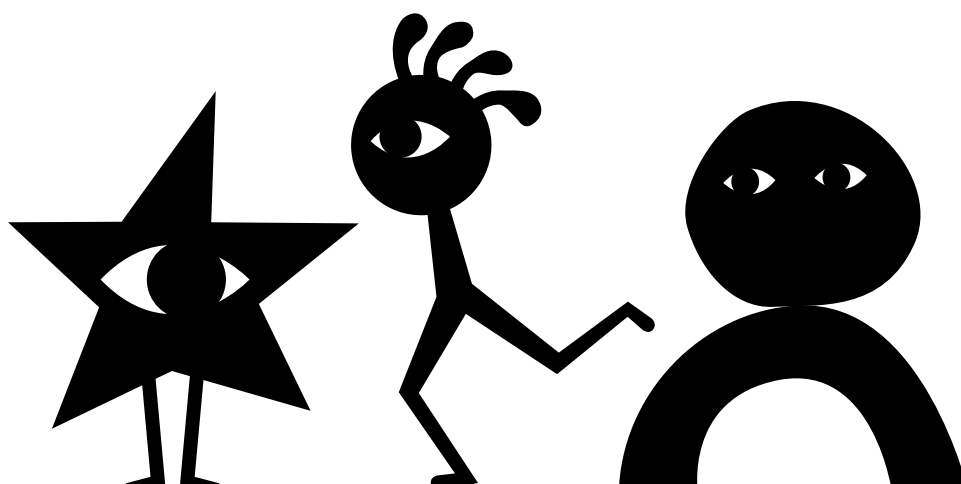
Pistes pour renforcer sa santé mentale et surmonter la peur de vieillir avec Andrea Pereira, Dre en psychologie sociale, directrice MINDS, Association pour la promotion de la santé mentale.

Public Seniors

Lieu Université ouvrière de Genève
Place des Grottes 3
1201 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui



PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

15h

Soin des mains, outil de relaxation sensorielle

L'arcade sensorielle
et le Centre de la Roseaie

Atelier de socio-esthétique durant lequel un soin des mains sera proposé. Ce soin des mains a pour vocation de sensibiliser à la pratique des soins de socio-esthétique comme outils de médiation psychocorporelle.

Public Adultes

Lieu Centre de la Roseaie
Rue de la Maladière 2
1205 Genève

Inscription marie-helene.guyon@hesge.ch

Accès PMR oui

15h

Un parent qui va mal ? Au Bicep, on en parle!

organisé par Le Biceps

Présentation du travail du Biceps suivie d'un atelier autour de la BD Mozaiik, qui illustre les émotions des jeunes. Échange de pistes pour aborder la santé mentale avec les jeunes et leur famille.

Public Professionnel·les en lien
avec des jeunes

Lieu BCAS
Place de la Taconnerie 3
1204 Genève

Inscription lebiceps@bcas.ch

Accès PMR non

16h - 23h

Qui est normal-e-x ? Ouvrons ensemble le dialogue sur la santé mentale!

organisé par le Collectif Santé Mentale
Genève

Cette année, le CSMGe explore la santé mentale à travers le théâtre. Au programme : 3 représentations théâtrales percutantes, incluant des personnes touchées par des fragilités psychiques, des stands de sensibilisation, des discussions engageantes et des animations interactives.

Le Collectif Santé Mentale Genève, c'est : A-Cube, AETOC, APAJ, Arcade 84, Asso. ATB&D, Asso. Parole, Atelier Galiffe, CAPAS, Centre Espoir, Collège de Rétablissement, Conseillers Accompagnants, CORAASP, Etablissements publics pour l'intégration - EPI, Fondations Trajets, GREPSY, HUG - Département de psychiatrie, La Main Tendue, Le Relais, L'Expérience, Minds, Pro Mente Sana, Réseau Entraide des Entendeurs de Voix, Re-Pairs, Schisme, Stop Suicide, Trajectoires

Public Dès 15 ans

Lieu Pavillon ADC
Place Beatriz-Consuelo 1
1206 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

17h - 18h

Cercle d'écoute confidentiel, non jugeant et inconditionnel

Organisé par la Haute école de santé -
Genève (HEdS)

Le cercle d'écoute est un espace confidentiel, ouvert à toutes et tous, où chacun-e peut partager et écouter sans jugement. Il est encadré par un-e modérateur·trice et n'est pas destiné à donner des conseils ou résoudre des problèmes.

Public Tout public

Lieu Haute École de santé
Avenue de Champel 47
1206 Genève

Inscription marie-helene.guyon@hesge.ch

Accès PMR oui

17h - 20h

Distribution de fleurs représentant l'importance de soi

organisé par Carrefour addictionS

Stand d'information et distribution de fleurs pour les 10 ans de Carrefour AddictionS, pour souligner l'importance de se respecter en tenant compte à la fois de ses aspirations et de son entourage. Un nouveau quizz sera également disponible pour évaluer les diverses consommations.

Public Tout public

Lieu Entrée du centre commercial
Charmilles, côté Ludothèque
Promenade de l'Europe 11
1203 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

17h45

Visite de l'exposition « Archéologie des fluides » au MCAH

organisé par l'Association Ferdinand

Discussion autour des œuvres de l'exposition « Archéologie des fluides » au MAH, animée par Alix Fiasson et Claudia Menzago Longchamp. Une exploration du bien-être mental à travers un dialogue combinant médiation culturelle et art-thérapie, sur les thèmes de la perception, de l'identité et de la transformation personnelle.

Public Adultes, seniors

Lieu Musée d'Art et d'Histoire
Rue Charles-Galland 2
1206 Genève

Inscription projet@association-ferdinand.ch

Accès PMR oui

PROGRAMME DU JEUDI 10 OCTOBRE 2024

18h - 20h

Atelier pour apprendre à jongler avec le quotidien

organisé par l'Association pour un Service d'Ergothérapie ambulatoire

Équilibre occupationnel : évaluez l'équilibre entre les activités de travail, les loisirs et les tâches quotidiennes (soins personnels, entretien du domicile). Cet atelier offre l'occasion de prendre du recul, d'échanger avec d'autres participant-es, et de se concentrer sur le bien-être occupationnel.

Public Dès 15 ans
Lieu Service d'Ergothérapie ambulatoire
Rue des Gares 15bis
1201 Genève

Inscription + 41 76 412 75 19

Accès PMR oui

18h - 20h

Conférence sur le langage et la communication

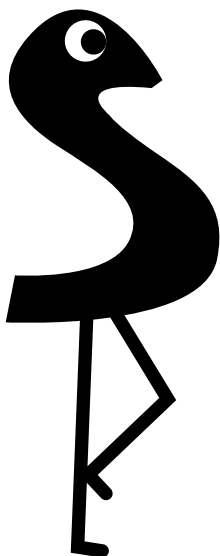
organisé par l'ARLD-Ge

Du développement chez les tout-petits au maintien chez la personne âgée, des logopédistes présenteront, lors d'une conférence les enjeux de la communication et du langage dans la santé mentale et répondront à vos questions.

Public Tout public
Lieu Maison des associations
Rue des Savoises 15
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui



18h30

Atelier course à pied niveau débutant+confirmés

organisé par l'Association Je Cours pour ma Forme

Programmes conviviaux adaptés à tous les niveaux permettent d'améliorer la forme, l'énergie, la confiance, l'échange et le mieux-être et permettent de lutter contre la fatigue, l'anxiété, la morosité, l'isolement.

Public Tout public
Lieu Parking ouest du centre sportif Cherpines
Ch. du Pont-du-Centenaire 78
1228 Plan-les-Ouates

Inscription
info-suisse@lesprogrammesdelaforme.com

Accès PMR non

18h30 - 20h

Sensibilisation à l'organisation administrative

organisé par Automnia

Échange autour des droits, des devoirs ainsi que de la gestion administrative et des effets négatifs qu'une mauvaise gestion peut avoir sur la santé mentale.

Public Tout public
Lieu Avenue de Sainte-Clotilde 9
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

18h30 - 20h

Table ronde « Mal de mère, la face cachée de la maternité »

organisé par l'UNIGE

Table ronde pour parler de prévention et de traitement des troubles anxieux et dépressifs et de leur impact sur le lien parent-enfant et le développement du nourrisson.

Public Adolescent-es, adultes, professionnel-les
Lieu Café du MEG
Blvd Carl-Vogt 65
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

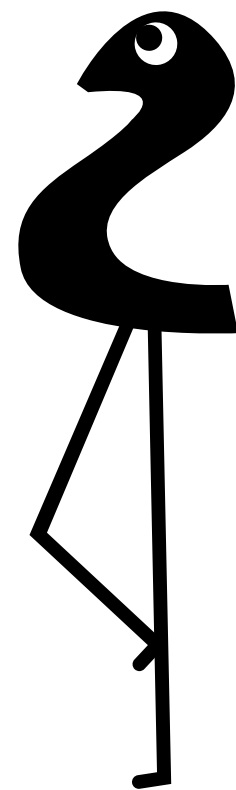
18h30 - 19h30

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne



PROGRAMME DU VENDREDI 11 OCTOBRE 2024

7h30 - 19h

Exposition «Bébé en tête» organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public
Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

10h - 11h30

Conférence sur la gestion des émotions organisé par Cité Seniors, Service social de la Ville de Genève

Conférence animée par Andrea Pereira, directrice de l'Association Minds, et Nina de Vevey, collaboratrice scientifique chez Minds, sur la santé mentale, son importance pour trouver l'équilibre, et sur la gestion des émotions et des moments difficiles. La conférence sera suivie d'une présentation du programme en ligne mindsUP et d'un atelier pratique.

Public Tout public
Lieu Cité Seniors
Rue de Lausanne 62
1202 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

17h - 18h

Mon smartphone peut-il prendre soin de moi ? organisé par Quality of Life Technologies Lab (UNIGE)

Un court exposé suivi d'une discussion avec le public sur le rôle que jouent les applications pour smartphone (comme les chatbots) et les appareils connectés (wearables) dans la santé physique, mentale et la qualité de vie. La session, intitulée « Le bon, la brute et le truand », explorera comment ces technologies favorisent un meilleur sommeil, l'activité physique et le bien-être mental.

Public Adolescent-es, adultes, seniors
Lieu Battelle A, Route de Drize 7
1227 Carouge

Entrée libre
Accès PMR oui

9h45 - 10h15

Lecture autour de la santé mentale, la confiance en soi, la différence et rester en bonne santé organisé par la Crèche Le Serpentin

Lecture en petits groupes sur la santé mentale, la confiance en soi, la différence et les moyens de rester en bonne santé, pour les enfants de 2 à 4 ans fréquentant la crèche du Serpentin ou résidant dans la commune de Plan-les-Ouates.

Public Enfants de 2 à 4 ans
Lieu Crèche le Serpentin
Rte des Chevaliers-de-Malte 28
1228 Plan-les-Ouates

Inscription direction@leserpentin.ch
Accès PMR oui

14h - 17h

Stand de promotion sur le campus organisé par l'Association des Étudiant-es en Psychologie (UNIGE)

Stands de promotion de la santé mentale étudiante: petits quizz sur le thème de la santé mentale et découverte des ressources disponibles en cas de besoin.

Public Adolescent-es, adultes
Lieu Hall d'UniMail
Blvd du Pont-d'Arve 40
1205 Genève

Entrée libre
Accès PMR oui

18h - 22h

Soirée de clôture de la campagne de prévention du suicide des jeunes organisé par l'Association Stop suicide

Concert de l'artiste genevois Aslo, dans le cadre de la soirée de clôture de la campagne de Stop Suicide. La soirée se poursuivra par les performances des artistes DJ Klaire-Alice et le collectif « On y va ».

Public Jeunes adultes, adultes
Lieu L'Écurie
Rue de Montbrillant 14
1201 Genève

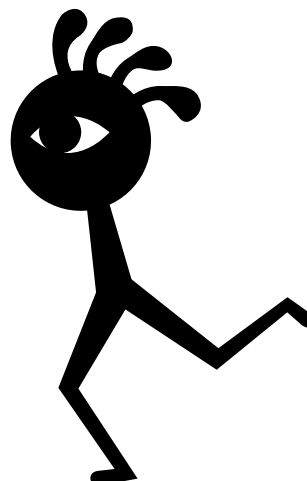
Entrée libre
Accès PMR oui

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes organisé par l'Association romande CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien
avec des jeunes
Lieu En ligne



PROGRAMME DU VENDREDI 11 OCTOBRE 2024

18h - 20h30

Communiquons avec conscience et bienveillance : l'auto-empathie
organisé par Nonviolent Communication
Geneva

Basée sur la Communication Non Violente, espace de parole et de pratique, ancré dans la vie quotidienne et les problématiques, pour favoriser la santé mentale individuelle et collective. Conscience.

Public Adolescent-es, adultes
Lieu Espace de quartier Sècheron
Rue Anne Torcapel 2
1202 Genève

Inscription En ligne

Accès PMR oui

18h30

Projection du film «Loulou» suivi d'un échange en présence du réalisateur et de la productrice
organisé par l'office cantonal de la santé

Projection du film *Loulou* : Nathan est diagnostiqué schizophrène paranoïde. Maintenant il va mieux, avant il allait beaucoup moins bien. Il se filme, il filme ses proches de l'hôpital, son meilleur ami bipolaire, son père, sa mère et son amour. Grâce à eux, il commence à devenir un homme au lieu d'un fou. Pour Nathan, tout le monde est un «loulou», à sa manière. La projection sera suivie d'un apéritif et d'une discussion avec le réalisateur et la productrice.

Public Adultes, professionnel·les
Lieu Cinémarama Empire
Rue de Carouge 72
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

18h30 - 19h30

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique
organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne

18h30 - 20h30

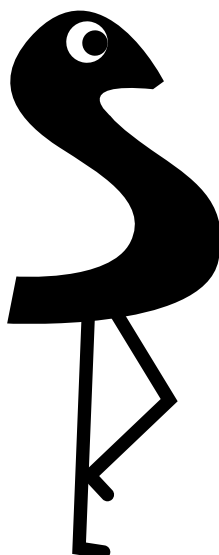
Un mental en santé!
organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

Public Adolescent-es, adultes, seniors, professionnel·les
Lieu Haute École de Travail Social (HETS)
Rue Prévost-Martin 28
1211 Genève

Inscription contact@muriellasserre.com

Accès PMR oui



PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

9h30 - 10h30

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Jeunes de 10 à 14 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

10h

Aborder la santé mentale autrement avec les jeunes

organisé par l'Association romande CIAO

L'association romande CIAO met à disposition des vidéos informatives pour aider les professionnel·les à discuter de la santé mentale en utilisant des outils adaptés, comme le jeu de cartes ciao.ch. Ces vidéos fournissent des exemples concrets, des bonnes pratiques et des ressources pour faciliter ces discussions essentielles.

Public Professionnel·les en lien avec des jeunes

Lieu En ligne

10h - 12h

Un mental en santé!

organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

Public Adolescent·es, adultes, seniors, professionnel·les

Lieu Haute École de Travail Social (HETS)
Rue Prévost-Martin 28
1211 Genève

Inscription contact@muriellasserre.com

Accès PMR oui

10h30 - 11h30

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Jeunes de 15 à 20 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

10h - 18h

Stand de sensibilisation à la santé mentale

organisé par PharmaGenève + Pharmamobile (pharmacie des HUG)

Ateliers basés sur le jeu pour sensibiliser la population genevoise sur les problèmes liés à la santé mentale, ainsi que les différentes ressources à disposition pour y parvenir. Collaboration interprofessionnelle entre pharmaciens de ville (Association Pharmagenève) et pharmaciens des HUG (pharmamobile) autour de la santé mentale.

Public Tout public

Lieu Marché de Plainpalais
Plaine de Plainpalais
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

11h30 - 12h30

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Jeunes de 21 à 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

12h - 17h

Distribution de fleurs représentant l'importance de soi

organisé par Carrefour addictionS

Stand d'information et distribution de fleurs pour les dix ans de Carrefour AddictionS, pour souligner l'importance de se respecter en tenant compte à la fois de ses aspirations et de son entourage. Un nouveau quizz sera également disponible pour évaluer les diverses consommations.

Public Tout public

Lieu Place du Molard
1204 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

14h

Visite de l'exposition « Archéologie des fluides » au MCAH

organisé par l'Association Ferdinand

Discussion autour des œuvres de l'exposition « Archéologie des fluides » au MAH, animée par Alix Fiasson et Claudia Menzago Longchamp. Une exploration du bien-être mental à travers un dialogue combinant médiation culturelle et art-thérapie, sur les thèmes de la perception, de l'identité et de la transformation personnelle.

Public Adultes, seniors

Lieu Musée d'Art et d'Histoire
Rue Charles-Galland 2
1206 Genève

Inscription projet@association-ferdinand.ch

Accès PMR oui

PROGRAMME DU SAMEDI 12 OCTOBRE 2024

14h - 16h

Un mental en santé!

organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

Public Adolescent·es, adultes, seniors, professionnel·les

Lieu Haute École de Travail Social (HETS)
Rue Prévost-Martin 28
1211 Genève

Inscription contact@murielemasserre.com

Accès PMR oui

16h - 17h

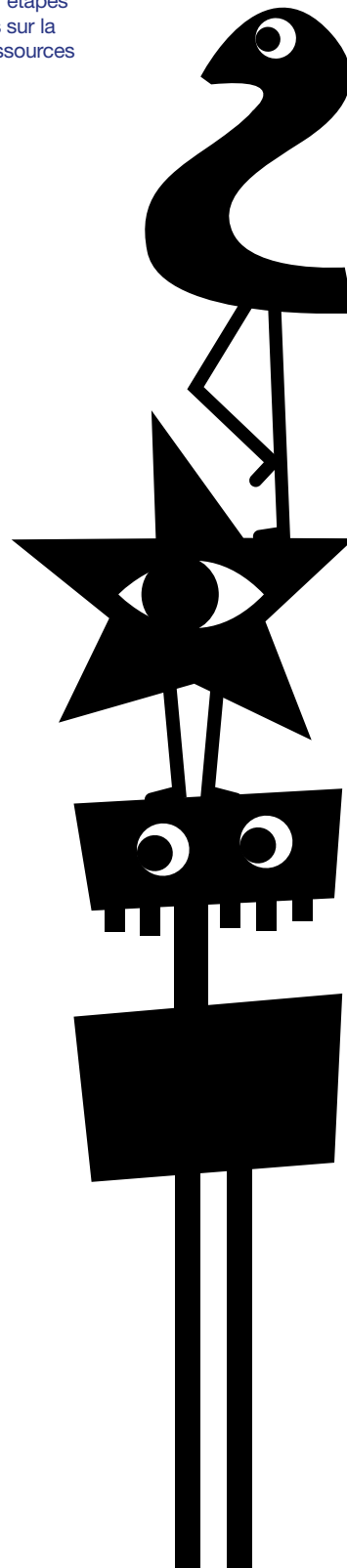
Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un·e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans

Lieu En ligne



PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

9h - 10h

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Adultes dès 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

10h - 11h

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Adultes dès 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

11h - 12h

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Adultes dès 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

11h - 13h

Un mental en santé!

organisé par Murièle Lasserre

Atelier de gestion du stress basé sur la méthode de Byron Katie. Exploration fine de ce qui se passe en moi et comment gérer les pensées stressantes et limitantes.

Public Adolescent-es, adultes, seniors, professionnel-les

Lieu Haute École de Travail Social (HETS)
Rue Prévost-Martin 28
1211 Genève

Inscription contact@muriellasserre.com

Accès PMR oui

12h - 13h

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Adultes dès 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

13h - 14h

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Adultes dès 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

14h - 15h

Sound Wave Therapy Method

organisé par l'Académie de musique de Genève

Atelier de chants apaisants avec observation de l'effet produit sur l'état mental et émotionnel. Un outil permettant d'enregistrer les ondes cérébrales liées à la relaxation et au bien-être sera mis à disposition.

Public Adultes dès 27 ans

Lieu Rue des Vollandes 69
1207 Genève

Inscription direction@acadmusge.ch

Accès PMR oui

14h - 17h

Exposition « Bébé en tête »

organisé par l'UNIGE

Bébé en tête – Une exposition pour briser les tabous autour de la santé mentale périnatale. Devenir parent est une aventure aux difficultés souvent méconnues. L'exposition explore les multiples facettes de la parentalité, du projet d'enfant à la fin du congé maternité. Elle propose une réflexion sur la diversité des vécus des parents, au-delà des visions idéalisées de la grossesse, de l'accouchement ou de l'arrivée du bébé.

Public Tout public

Lieu Salle d'exposition de l'UNIGE
Blvd Carl-Vogt 66
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR oui

PROGRAMME DU DIMANCHE 13 OCTOBRE 2024

16h - 17h

Ateliers d'informations autour de la psychothérapie et de la consultation psychologique

organisés par Point Psy

Atelier d'information pour accompagner les démarches liées à la psychothérapie : étapes avant d'appeler un-e psy, explications sur la psychothérapie, remboursements, ressources disponibles, etc. Suivi d'un moment d'échange et de questions-réponses.

Public Dès 15 ans
Lieu En ligne

16h00

Représentation de la pièce de théâtre «Holyshit!»

organisé par «Holyshit!» Project

Ce seul en scène intense aborde avec délicatesse et poésie la problématique de l'inceste, des abus sexuels, du trauma et des ressources pour transformer la souffrance. Le spectacle sera suivi d'un cercle de parole en présence de l'artiste Sarah Marcuse et d'une psychologue du CTAS, puis d'un apéritif dînatoire.

Public Dès 15 ans
Lieu Théâtre Les Montreurs d'images
Rue Michel-Simon 9
1205 Genève

Entrée libre

Accès PMR non

19h45 - 22h15

Nonviolent Communication: What's happening to me?

organisé par Nonviolent Communication Geneva

Practice Nonviolent Communication and develop connection with security and trust. This is a revolutionary way of relating authentically with yourself and others through building consciousness around. This practice session theme is "What's happening in me?".

Personnes francophones non anglophones bienvenues.

Public Adolescent-es, adultes
Lieu CLIFE nations Yoga & Pilates
Chemin des Colombettes 6
1202 Genève

Inscription en ligne

Accès PMR oui

