

Enfin une semaine pour en parler!

Semaine de la santé mentale Conférences et ateliers pour se reconnecter

6 octobre	7 octobre	8 octobre	9 octobre	10 octobre	11 octobre	12 octobre
7h45 20' Peace au Jardin Anglais 31	9h – 11h Formation « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres » 2	9h – 17h Participez à une œuvre collective et donnez corps à vos émotions positives 63	9h – 11h Parler de santé en travail en créant du lien 51	10h30 – 11h30 / 13h30 – 14h30 Atelier Cohérence cardiaque pour les patients et leurs familles dans les UAT 33	9h – 12h Santé mentale et périnatalité 8	10h – 11h30 / 14h30 – 17h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Bouger pour garder le moral 15
9h – 17h Participez à une œuvre collective et donnez corps à vos émotions positives 63	9h30 – 12h30 Marcher et bruncher en pleine conscience 62	10h – 15h Journée Portes ouvertes de Promente Sana 47	9h – 17h Participez à une œuvre collective et donnez corps à vos émotions positives 63	13h – 16h Intégration par le sport - minis-défis sportifs et sociaux 34	9h – 17h Stand de promotion et prévention en santé psychique dans le cadre de la Journée de la Police 46	11h – 14h Activité créative et ludique pour enfants 30
10h – 11h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Construction de la structure « Tisser le lien » 15	12h30 – 14h Écrans et IA: quels sont les effets de cette surabondance d'images, parfois modifiées, sur nos perceptions et nos rêves? 29	10h – 12h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Thérapie par le poney 15	9h – 11h30 Et si mon image impactait notre lien? 37	13h – 18h Portes ouvertes de Trajectoires 52	10h – 13h Atelier d'expression artistique « Sublimer nos dramas - quitter la souffrance » 21	11h – 12h30 Cercle d'écoute 35
12h30 – 14h Écrans et IA: quels sont les effets de cette surabondance d'images, parfois modifiées, sur nos perceptions et nos rêves? 29	13h30 – 15h30 Atelier de Gestion du stress 3	10h30 – 12h / 14h – 15h30 Travailleuses du sexe, quand la réorientation défie les clichés 54	10h – 17h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Journée intergénérationnelle avec l'école Petit-Bois 15	13h30 à 17h30 Workshop « Tisser du lien, faire équipe: au cœur de notre santé mentale » 40	10h – 11h30 / 14h30 – 17h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Bouger pour garder le moral 15	19h45 – 22h15 Pratique autonome de la communication consciente et bienveillante (Communication NonViolente) 41
12h30 – 13h30 Atelier « Pleine Conscience » 49	13h30 – 17h30 Portes ouvertes du CTAS 23	10h30 et 15h30 20' Peace au Jardin Anglais 31	10h – 11h30 Écrans et IA: quels sont les effets de cette surabondance d'images, parfois modifiées, sur nos perceptions et nos rêves? 29	14h – 17h Santé mentale et périnatalité 8	11h – 12h30 Cercle d'écoute 35	En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25
14h – 19h Santé mentale et périnatalité 8	14h – 15h30 Marchons ensemble sur les pas de la parentalité 9	11h – 18h Action de sensibilisation des pharmaciennes au sujet de la santé mentale 43	10h15 à 12h15 (repas à 13h15) Visite guidée et repas interculturel à la Table d'Hôtes de Camarada 13	14h – 16h Fabrication de drapeaux pour la Mad Pride 2026 26	11h – 18h Action de sensibilisation des pharmaciennes au sujet de la santé mentale 43	
14h – 16h30 Conférence interactive - atelier « Les ingrédients du bien-être » 10	14h – 17h Santé mentale et périnatalité 8	13h30 – 15h30 Risque suicidaire - de la prévention à la rencontre 11	10h30 – 19h Différentes manières d'être en lien avec les autres pour soutenir sa santé mentale 38	14h30 – 17h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Découverte du Snoezelen 15	13h30 – 17h30 Au cœur du vécu des troubles (in)visibles 45	
14h – 16h Fabrication de drapeaux pour la Mad Pride 2026 26	14h – 16h Fabrication de drapeaux pour la Mad Pride 2026 26	13h30 – 15h Découverte du Skate 50	10h30 – 11h30 / 13h30 – 14h30 Atelier Cohérence cardiaque pour les patients et leurs familles dans les UAT 33	16h – 18h Des ponts émotionnels entre ce que nous laissons et ce que nous construisons 60	14h – 17h Nouveaux parents: et si demander un coup de main à mes proches devenait un jeu d'enfant? 59	
16h – 18h Des ponts émotionnels entre ce que nous laissons et ce que nous construisons 60	14h30 – 17h30 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité: Découverte du Snoezelen 15	13h30 – 16h Atelier créatif « Se reconnecter à soi à travers les 4 éléments » 53	11h – 13h Online grief workshop (in English) 14	17h30 – 19h Focus sur l'éco-anxiété - santé mentale mieux vivre le changement climatique 56	15h Spectacle « LUL, une histoire d'Amour » 20	
17h – 18h30 Conférence sur la santé mentale des travailleurs âgés 61	16h30 à 18h Table ronde Femme-Tische, 10 pas vers le bien-être 12	14h – 17h Santé mentale et périnatalité 8	14h – 16h Fabrication de drapeaux pour la Mad Pride 2026 26	18h – 20h30 Pratique autonome de la communication consciente et bienveillante (Communication NonViolente) 41	16h – 22h Qui est Normal-e-x / Lien social et santé mentale 22	
17h – 18h Bien-être chez les séniors: particularités liées à l'avancée en âge et importance du lien social 57	19h15 Apéro-débats en pharmacie: santé mentale chez les jeunes 42	14h – 16h Fabrication de drapeaux pour la Mad Pride 2026 26	14h – 15h30 Écrans et IA: quels sont les effets de cette surabondance d'images, parfois modifiées, sur nos perceptions et nos rêves? 29	18h30 Ateliers d'informations sur le réseau de soins en santé mentale à Genève 44	19h Art & santé pour les aîné.e.s 28	
18h – 20h30 Pratique autonome de la communication consciente et bienveillante (Communication NonViolente) 41	20h à 21h30 Conférence « Les écrans et leurs effets sur le développement du très jeune enfant » 7	14h – 18h Demi-journée d'ateliers pour se reconnecter 64	14h – 17h Santé mentale et périnatalité 8	En ligne Diffusion de la saison 2 du podcast « Aidons-nous à aider » 5	En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25	
18h15 – 20h Recadrer la transition: préparer les étudiants neurodivergents et leurs familles à l'université 16	En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25	17h – 19h30 Portes ouvertes - Projet Nouveaux Jardins 36	14h30 – 16h Comment maintenir ou créer une relation avec celles et ceux atteints dans leur santé? 27	En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25	Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale. 58	
18h30 – 20h30 Atelier dialogique « Les liens nous forment et nous transforment » 17	La HES-SO Genève s'engage pour la santé mentale de sa communauté! 32	17h – 19h Parler de santé en travail en créant du lien 51	17h – 20h30 Un repas, du lien et le goût des possibles 4	Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale. 58		
18h30 Ateliers d'informations sur le réseau de soins en santé mentale à Genève 44	Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale. 58	18h – 19h30 Cercle d'écoute 35	18h – 20h Table ronde « Les enjeux de santé mentale des jeunes LGBTQ+ » 24	La HES-SO Genève s'engage pour la santé mentale de sa communauté! 32		
19h30 Apéro-débats en pharmacie: santé mentale chez les jeunes 42		18h à 19h Spectacle « Une athlète de haut niveau » 6	18h – 19h30 Cercle d'écoute 48			
En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25		18h15 Projection du film PIECES 39	18h15 Projection du film PIECES 39			
La HES-SO Genève s'engage pour la santé mentale de sa communauté! 32		18h30 Inauguration du programme « Bernex, là pour ses jeunes » et du jeu vidéo de prévention 55	19h Pièce de théâtre « Crack le code » 18			
Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale. 58		18h30 Ateliers d'informations sur le réseau de soins en santé mentale à Genève 44	19h Apéro-débats en pharmacie: santé mentale chez les jeunes 42			
		19h30 à 20h45 Soigner les TOC en hôpital de jour - une approche en TCC intensive et structurée 1	20h30 Cercle de parole autour de la question du crack après la pièce de théâtre « Crack le code » 19			
		En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25	En ligne Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch 25			
		La HES-SO Genève s'engage pour la santé mentale de sa communauté! 32	La HES-SO Genève s'engage pour la santé mentale de sa communauté! 32			
		Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale. 58	Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale. 58			

1 Soigner les TOC en hôpital de jour – une approche en TCC intensive et structurée

Organisé par l'association AETOC

Présentation d'un programme thérapeutique TCC/EPR intensif et individualisé qui a fait ses preuves depuis 20 ans aux USA.

En partenariat avec la Fondation VivaMente

Horaire: de 19h30 à 20h45

Lieu: Association Pairencia

- Gde salle - 1^{er} étage

- Avenue du Mail 1, 1205 Genève

Sur inscription par mail:

aetoc@bluewin.ch

Accès MR: non

Public: Tout public

2 Formation « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres »

Organisé par l'association Agents de Santé

Formation qui vise à identifier des ressources et stratégies pour prendre soin de soi lorsque l'on est pair-aidant, proche-aidant ou agent de santé communautaire.

En partenariat avec l'association Le Relais

Horaire: de 9h à 11h

Lieu: Maison Internationale des

Associations, Rue des Savoises 15,

1205 Genève. Locaux Agents de Santé

Sur inscription jusqu'au 30 sept.:

tél: 078 266 26 60

inscription@agentsante.ch

Accès MR: oui

Public: Professionnels du réseau socio-sanitaire, proches-aidants, pairs-aidants

3 Atelier de Gestion du stress

Organisé par l'association Agents de Santé

Atelier pour quiconque souhaite identifier ses déclencheurs de stress

et agir dessus à l'échelle individuelle et communautaire.

Possibilité de le conduire en français et une autre langue; dans ce cas, indiquer la langue souhaitée lors de l'inscription.

Horaire: de 13h30 à 15h30

Lieu: Maison Internationale des Associations, Rue des Savoises 15, 1205 Genève.

Locaux des Agents de Santé

Sur inscription jusqu'au 30 sept.:

tél: 078 266 26 60

inscription@agentsante.ch

Accès MR: oui

Public: Jeunes à partir de 16 ans, adultes, seniors

4 Un repas, du lien et le goût des possibles

Organisé par la Caisse genevoise de l'alimentation

Atelier de cuisine participative suivi d'un repas et d'un échange animé par un expert en santé mentale. L'atelier sensibilise le public aux bienfaits du lien social sur la santé mentale, en s'appuyant sur une démarche citoyenne qui relie solidarité de quartier, accès digne à une alimentation choisie et renforcement du bien-être psychique.

Intervenants : Mme Marina Ardizzone-Cabitzza, psychologue de la santé (Centre La Roseraie) et Mr Philippe Karam (Caritas).

Horaire: de 17h à 20h30

Lieu: Espace de quartier Pâquis - Rue Jean-Charles-Amat 6, 1202 Genève

Sur inscription par mail:

inscription@calim-ge.ch

Accès MR: non

Public: Adultes

Repas prix libre

5 Diffusion de la saison 2 du podcast « Aidons-nous à aider »

Organisé par le collectif aiRe d'ados

« Aidons-nous à aider » est une série de podcasts proposée par le collectif aiRe d'ados afin de visibiliser les facteurs de risque du suicide mais aussi et surtout les propositions d'accompagnement les plus appropriées pour les jeunes. Accessible sur les plateformes de streaming Spotify, Deezer, Apple Podcast, etc.

Horaire: matinée

Lieu: en ligne

Lien: <https://www.airedados.ch/podcast>

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Jeunes, adultes, professionnels socio-sanitaires

6 Spectacle « Une athlète de haut niveau »

Organisé par AliNEA & Cubitus Radius

Un spectacle décalé et touchant basé sur le témoignage d'une jeune danseuse souffrant d'anorexie, suivi d'une discussion avec des spécialistes.

Intervenante: Mme Eline Tombeur, psychologue spécialiste des troubles du comportement alimentaire.

En partenariat avec la Fondation

Convergences - MEA-HUG

Horaire: de 18h à 19h

Lieu: Salle cineMEA, Maison de l'enfance et de l'adolescence, Boulevard de la Cluse 26, 1205 Genève

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Adolescents, jeunes adultes, adultes, seniors

7 Conférence « Les écrans et leurs effets sur le développement du très jeune enfant »

Organisé par l'association Avenir Familles

Conférence portant sur les effets de l'exposition aux pratiques numériques et de leurs impacts sur le développement du tout jeune enfant.

En partenariat avec la commission cantonale de la famille.

Intervenante: Mme E. Gillioz, Fondation Action Innocence.

Cycle de conférences organisé par Avenir Familles intitulé « Familles face aux écrans ». Pour plus d'informations: www.avenirfamilles.ch/conferences

Horaire: de 20h à 21h30

Lieu: Salle MS 160 Uni-Mail - Boulevard du Pont-d'Arve 40, 1205 Genève

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

8 Santé mentale et périnatalité

Organisé par l'Arcade Sages-Femmes

Mise en avant de la santé mentale en périnatalité lors des activités habituelles (accueil libre, séances d'information, etc). De nombreuses ressources seront disponibles sur place.

6 octobre

Horaire: de 14h à 19h

7-10 octobre

Horaire: de 14h à 17h

11 octobre

Horaire: de 9h à 12h

Lieu: Boulevard Carl-Vogt 85, 1205 Genève

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Adultes

9 Marchons ensemble sur les pas de la parentalité

Organisé par l'Arcade Sages-Femmes

Marche d'1h30 au fil de l'Arve et à travers le Bois de la Bâtie en compagnie d'une sage-femme afin d'échanger sur la parentalité avec des futurs et/ou nouveaux parents.

Horaires: de 14h à 15h30

Lieu: Départ de l'Arcade Sages-Femmes - Boulevard Carl-Vogt 85, 1205 Genève
Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Petits enfants, adultes

10 Conférence interactive - atelier « Les ingrédients du bien-être »

Organisé par le CAD Action Seniors (Hospice général)

Activité en 3 temps: une conférence interactive abordant les « ingrédients » qui soutiennent le bien-être et valorisant les seniors, un World Café, favorisant les échanges de bonnes pratiques entre les participants et un goûter convivial offert.

En partenariat avec la Fondation Trajets

Horaires: de 14h à 16h30

Lieu: CAD - Route de la Chapelle 22, 1212 Grand-Lancy

Sur inscription par mail: cad@hospicegeneral.ch ou tel 022 420 42 80

Accès MR: oui

Public: Seniors

11 Risque suicidaire - de la prévention à la rencontre

Organisé par AGPsy

Conférence explorant les différentes dimensions du risque suicidaire, depuis les stratégies de prévention jusqu'à l'importance du lien humain et de l'écoute dans la relation d'aide.

Intervenants: Mr Ludovic Bornand, MALATAVIE, Mr Abdurahman Mah, AGPsy, Mme Magali Volery, AGPsy
Horaires: de 12h15 à 13h15

Lieu: Salle U259. Uni Dufour, Rue du Général-Dufour 24, 1204 Genève.

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

12 Table ronde Femmes-Tische, 10 pas vers le bien-être

Organisé par l'association Camarada et Femmes Tische

Découverte des tables rondes Femmes-Tische, discussions sur le thème de la santé et de l'éducation, menées par une animatrice, pour un public ayant un passé migratoire. Venez expérimenter une table ronde en français: « 10 pas vers le bien-être ».

Horaires: de 16h30 à 18h

Lieu: Chemin de Villars 19, 1203 Genève

Sur inscription par mail: centre@camarada.ch

Bien faire figurer « Inscription Table ronde 10 pas vers le bien-être » dans l'entête du mail.

Accès MR: non

Public: Tout public

13 Visite guidée et repas interculturel à la Table d'Hôtes de Camarada

Organisé par l'association Camarada

Visite guidée de toute l'institution suivie d'un repas optionnel en compagnie de l'équipe (frais de participation au repas: 15.-). Inscription jusqu'au 30 septembre, en fonction des places disponibles.

Horaires: de 10h15 à 12h15 suivi du repas jusqu'à 13h15

Lieu: Chemin de Villars 19, 1203 Genève

Sur inscription par mail: nadia.metral@camarada.ch

Accès MR: non

Public: Professionnels du réseau socio-sanitaire

14 Online grief workshop (in English)

Organisé par l'association Cancer Support Switzerland

Atelier psychoéducatif animé par une conseillère psychosociale formée, offrant un espace pour accompagner les personnes endeuillées par un cancer et les aider à mieux comprendre leur deuil et trouver des stratégies d'adaptation.

Horaires: de 11h à 13h

Lieu: en ligne

Sur inscription par mail:

support@cancersupport.ch

Accès MR: oui

Public: Adultes

15 L'Happy Mind d'Happy Days - liens et sérénité

Organisé par l'EMS Happy Days

Découverte de nombreuses activités participatives pour créer du lien. Les résidents de l'EMS seront présents pour accueillir les participants. Chaque activité sera présentée par des soignants et collaborateurs de l'EMS. Collation offerte.

En partenariat avec Equitao et l'école Petit-Bois

Lieu: Route des Chevaliers-de-Malte 30, 1228 Plan-les-Ouates

Sur inscription par mail:

infirmiere.cheffe@emshappydays.ch

6 octobre

Construction de la structure

« Tisser le lien »

Horaires: de 10h à 11h30

Entrée libre

Public: Tout public

7 octobre

Découverte du Snoezelen

Horaires: de 14h30 à 17h30

Accès MR: oui

Public: Professionnels

du réseau socio-sanitaire

8 octobre

Thérapie par le poney

Horaires: de 10h à 12h30

Accès MR: oui

Public: Tout public

9 octobre

Journée intergénérationnelle avec l'école Petit-Bois

Horaires: de 10h à 17h30

Accès MR: oui

Public:

10 octobre

Découverte du Snoezelen

Horaires: de 14h30 à 17h30

Accès MR: oui

Public: Tout public

11 octobre

Bouger pour garder le moral

Horaires: de 10h à 11h30

et de 14h30 à 17h30

Accès MR: oui

Public: Petits enfants, enfants et leurs parents

12 octobre

Bouger pour garder le moral

Horaires: de 10h à 11h30

et de 14h30 à 17h30

Accès MR: oui

Public: Adolescents, adultes, seniors

16 Recadrer la transition: préparer les étudiants neurodivergents et leurs familles à l'université

Organisé par Chat ADHD et le service de santé des étudiant.e.s (UNIGE)

Session explorant comment la planification précoce, la divulgation et l'accès à des ajustements raisonnables peuvent faciliter la transition vers l'université pour les étudiants neurodivergents.

Intervenantes: Mme Carolina De La Torre Ugarte, Mme Marie-Laure Del Vecchio, Mme Yvette A Bordignon
Conférence disponible en français et en anglais

Horaires: de 18h15 à 20h

Lieu: salle PHIL 201, Les Philosophes UNIGE, Boulevard des Philosophes 22, 1204 Genève

Entrée libre

Accès MR: non

Public: Adolescents, jeunes adultes, parents, professionnels

**17 Atelier dialogique
«Les liens nous forment
et nous transforment»**

Organisé par DIALOGUE OUVERT
Genève

Atelier utilisant le processus thérapeutique du Dialogue Ouvert permettant de partager les voix du professionnel et des experts du vécu (pairs et proches-aidants) afin de comprendre la crise psychique et renforcer la résilience pour un rétablissement durable.

En partenariat avec Open Dialogue Formation, Dialogue Ouvert Finistère, EspéranceS - Belgique

Horaire: de 18h30 à 20h30
Lieu: Rue du Vieux Billard 1,
1205 Genève et en ligne
Sur inscription sur www.do-ge.ch
Accès MR: oui
Public: Tout public

**18 Pièce de théâtre
«Crack le code»**

Organisé par la Cie La Fourmilière

Spectacle qui retrace l'odyssée d'une famille face à la problématique du Crack, la solitude et les questions innombrables qui submergent, mais également la mise en lumière de la force de l'Art pour renaître de cet enfer.

*Dans le cadre de l'évènement TOUT PROCHE, du 25 septembre au 12 octobre, plus d'infos sur www.lafourmiliere.info

Horaire: 19h
Lieu: Théâtre les Montreurs d'images,
Rue Michel-Simon 9, 1205 Genève
Sur inscription par mail:
reservations@lafourmiliere.info
Accès MR: non
Public: Jeunes adultes, adultes,
seniors, professionnels

**19 Cercle de parole autour de la
question du crack après la
pièce de théâtre «Crack le code»**

Organisé par la Cie la Fourmilière

Cercle de parole faisant suite à la représentation du spectacle «CRACK le code» qui retrace l'Odyssée d'une famille face au CRACK.

Intervenants: Mme Virna Signorelli psychologue et Mr Jacques Besson, ancien directeur du service addictologie du CHUV.
Horaire: 20h30
Lieu: Théâtre les Montreurs d'images,
Rue Michel-Simon 9, 1205 Genève
Sur inscription par mail:
reservations@lafourmiliere.info
Accès MR: non
Public: Jeunes adultes, adultes,
seniors, professionnels

**20 Spectacle «LUL,
une histoire d'Amour»**

Organisé par la Cie La Fourmilière

Spectacle tout public qui raconte comment Lul, qui a «du bruit dans la tête» va partir à l'aventure pour apprivoiser les différentes émotions qui ne demandent qu'à être vues et rencontrées.

*Dans le cadre de l'évènement TOUT PROCHE, du 25 septembre au 12 octobre, plus d'infos sur www.lafourmiliere.info

Horaire: 15h
Lieu: Théâtre les Montreurs d'images
- Rue Michel Simon 9, 1205 Genève
Sur inscription par mail:
reservations@lafourmiliere.info
Accès MR: non
Public: Enfants, tout public

**21 Atelier d'expression artistique
«Sublimier nos dramas - quitter
la souffrance»**

Organisé par la Cie La Fourmilière

Atelier proposant la construction d'un objet «mon autel personnel» pour redécouvrir ses propres qualités pour s'en souvenir, se regarder sous un nouveau jour, remplir son petit tiroir de louanges journalières.

*Dans le cadre de l'évènement TOUT PROCHE, du 25 septembre au 12 octobre, plus d'infos sur www.la-fourmiliere.info et en partenariat avec la «Carte Blanche»

Horaire: de 10h à 13h
Lieu: Théâtre les Montreurs d'images,
Rue Michel Simon 9, 1205 Genève
Sur inscription par mail:
reservations@lafourmiliere.info
Accès MR: non
Public: Jeunes adultes, adultes,
seniors, professionnels

**22 Qui est Normal-e-x / Lien social
et santé mentale**

Organisé par le Collectif Santé
Mentale Genève

Manifestation s'articulant autour d'une scène slam, art de l'inclusion par excellence, ainsi que de diverses activités visant à sensibiliser le public à la thématique de la santé mentale.

Horaire: de 16h à 22h
Lieu: Théâtre La Comédie Genève,
Esplanade Alice-Bailly 1, 1207 Genève
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Tout public

23 Portes ouvertes du CTAS

Organisé par l'association CTAS

Présentation des activités du CTAS avec ateliers de pleine conscience, psychoéducation, podcasts, librairie et espaces de discussion. Programme détaillé sur ctas.ch.

Horaires: de 13h30 à 17h30

Lieu: Rue Jacques-Dalphin 36, 1227 Carouge

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

24 Table ronde « Les enjeux de santé mentale des jeunes LGBTIQ+ »

Organisé par l'association Dialogai

Table ronde abordant les vécus des jeunes LGBTIQ+ et les impacts sur leur santé mentale. Événement basé sur les témoignages de personnes LGBTIQ+, en présence de professionnel.le.x.s. experts de ces thématiques. Verrée offerte à 19h30.

Horaires: de 18h à 20h

Lieu: Restaurant Un R de famille, 10 rue Goetz-Monin, 1205 Genève

Entrée libre

Accès MR: non

Public: Tout public

25 Développer le lien social en ligne: l'exemple du forum de ciao.ch

Organisé par l'association CIAO

Présentation du forum ciao.ch en tant que levier de lien social et de soutien entre jeunes et de son intégration dans l'accompagnement professionnel.

Lieu: en ligne

Lien: Comment parler de santé mentale avec les jeunes ?

- Association romande CIAO

Accès MR: oui

Public: Professionnels

26 Fabrication de drapeaux pour la Mad Pride 2026

Organisé par le Centre Nicolas Bouvier - Belle-Idée HUG

Fabrication de drapeaux individuels et d'une banderole collective sur le thème de la santé mentale, pour la Mad Pride Suisse 2026.

Horaires: de 14h à 16h

Lieu: Centre Nicolas Bouvier, Hôpital de Belle Idée HUG, Chemin du Petit Bel-Air 2, 1225 Chêne-Bourg

Sur inscription par mail:

atelierbelleideeoctobre25@gmail.com

Accès MR: oui

Public: Adolescents, jeunes adultes, adultes, seniors, professionnels. Les résident.e.s de l'hôpital de Belle-Idée sont les bienvenu.e.s.

27 Comment maintenir ou créer une relation avec celles et ceux atteints dans leur santé ?

Organisé par l'association Le Salon de Sylvia

Atelier participatif de danse relationnelle. Activité suivie d'une table ronde (45 minutes) durant laquelle différents professionnels et proches-aidants échangeront sur l'accompagnement des personnes atteintes dans leur santé mentale.

Possibilité de ne participer qu'à la table ronde, le spécifier lors de l'inscription.

Horaires: de 14h30 à 16h

Lieu: Ferme Golay - Avenue Edmond-Vaucher 5, 1219 Vernier

Sur inscription par mail:

janaina.deoliveira@associationlesalondesylvia.com

Accès MR: oui

Public: Adolescents, adultes, seniors, professionnels

28 Art & santé pour les aîné.e.s

Organisé par la Fédération spontiste

Lecture d'une sélection de textes, écrits par les participants d'ateliers d'écritures théâtrales, dans le cadre du projet Art & santé pour les aîné.es. Ces textes seront lus par Julie Cloux et Matteo Zimmermann, comédien.nes professionnels et animateurs des ateliers. Cet événement fait partie de la programmation de la Fête du théâtre en collaboration avec la semaine de la santé mentale.

Horaires: 19 h

Lieu: Théâtre St-Gervais - Rue du Temple 5, 1201 Genève

Sur inscription par mail:

clouxjulie1618@gmail.com

Accès MR: oui

Public: Adultes, seniors, professionnels du réseau socio-sanitaire

29 Écrans et IA: quels sont les effets de cette surabondance d'images, parfois modifiées, sur nos perceptions et nos rêves ?

Organisé par la Fondation Images et société

Plongée dans l'univers d'« Ève et Adam des médias », par l'exploration d'une variété d'imagerie afin d'aiguiser notre regard, tout en jouant des rôles pour voir, ressentir et mieux (nous) comprendre. Vous pouvez apporter une image de votre choix pour en discuter ensemble.

Lieu: Espace EyeSmart

- Rue Carouge 100, 1205 Genève

Sur inscription par mail:

secretariat@imagesetsociete.org

Accès MR: oui

Public: Tout public, professionnels

6-7 octobre

Horaires: de 12h30 à 14h

Prévoir son repas

8 octobre

Horaires: de 14h à 15h30

Accès MR: oui

Public: Tout public, professionnels

9 octobre

Horaires: de 10h à 11h30

Sur inscription par mail:

secretariat@imagesetsociete.org

Accès MR: oui

Public: Tout public, professionnels

30 Activité créative et ludique pour enfants

Organisé par le Grepsy

Voyage en trois étapes: explorer ses émotions, les associer à des couleurs, puis créer ses propres bracelets et colliers à partir de perles et de tissages colorés.

En partenariat avec les Jardins de la Jonction

Pour en savoir plus sur les objectifs et le sens de cette activité, un message à l'attention des parents est disponible sur le site www.grepsy.ch.

Horaires: de 11h à 14h

Lieu: Association Jardins de la Jonction - Avenue de la Jonction 19, 1205 Genève

Sur inscription par mail:

secretariat@grepsy.ch

Accès MR: oui

Public: Enfants dès 7 ans

31 20' Peace au Jardin Anglais

Organisé par l'association Meetings for Minds (Switzerland)

Séance de 20 minutes de méditation: une déconnexion totale de la technologie, un moment pour se reconnecter à soi-même, aux autres et se ressourcer auprès de la nature. Atelier suivi d'un café autour du stand de l'association.

Prévoir un linge ou un tapis pour s'asseoir sur l'herbe.

6 octobre

Horaires: 7h45

8 octobre

Horaires: une session à 10h30

et une session à 15h30

Lieu: Jardin anglais (en face de la fontaine) - Quai du Général-Guisan 34, 1204 Genève (En cas de pluie, rv sous le kiosque à musique)

Entrée libre
Accès MR: non
Public: Tout public

32 « La HES-SO Genève s'engage pour la santé mentale de sa communauté! »

Organisé par la HES-SO

Du 6 au 10 octobre, des activités sont proposées sur les campus des 6 hautes écoles: stands d'information et de sensibilisation, méditation en musique, podcasts et discussions, focus sur le sommeil, etc.

Ces activités sont réservées aux étudiant.e.s de la HES-SO Genève. Retrouvez le programme détaillé ici: www.hesge.ch/geneve/semaine-la-sante-mentale

Lieu: sur les campus des 6 hautes écoles de Genève
Information sur www.hesge.ch/geneve/semaine-la-sante-mentale
Accès MR: oui
Public: Etudiant.e.s des HES-SO

33 Atelier Cohérence cardiaque pour les patients et leurs familles dans les UAT

Organisé par l'imad

Ateliers de cohérence cardiaque avec des techniques de respiration simples permettant de gérer le stress, l'anxiété et ainsi améliorer le bien-être général. Activité réservée aux patients accueillis dans les unités d'accueil temporaire (UAT) de l'IMAD et à leurs familles.

9 octobre
Horaire: de 10h30 à 11h30
et de 13h30 à 14h30

Lieu: UAT Villereuse - Rue de la Terrassière 52, 1207 Genève

10 octobre
Horaire: de 10h30 à 11h30
et de 13h30 à 14h30

Lieu: UAT Mervelet
- Route de Chancy 98, 1213 Onex
Sur inscription par mail:
Karinne.Vernhet@imad-ge.ch
Accès MR: oui

Public: Patients de l'UATR
et leurs familles

34 Intégration par le sport - minis-défis sportifs et sociaux

Organisé par les associations Impact D, FLAG21, Pervenches et Rookie Slash

Demi-journée d'expérience alliant sport et bien-être avec au programme des initiations à des minis-défis sportifs et sociaux accessibles et amusants.

Horaire: de 13h à 16h
Lieu: Place du Rhône 2, 1204 Genève
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Tout public

35 Cercle d'écoute

Organisé par Infiniment soi

Le cercle d'écoute est un espace ouvert et bienveillant, où chacun.e peut se confier et être écouté.e en toute sécurité, de manière non-jugeante et inconditionnelle.

8 octobre
Horaire: de 18h à 19h30

11-12 octobre
Horaire: de 11h à 12h30
Lieu: Avenue Industrielle 14,
1227 Carouge/Acacias - 1^{er} étage
Sur inscription par mail:
info@infinimentsoi.ch
Accès MR: oui
Public: Jeunes adultes, adultes,
seniors, professionnels

36 Portes ouvertes - Projet Nouveaux Jardins

Organisé par la fondation EPER

Découverte du projet des Nouveaux Jardins proposant des parcelles de potager à cultiver en tandem, entre une personne/famille avec un parcours migratoire et une personne/famille résidant depuis longtemps en Suisse.

Horaire: de 17h à 19h30

Lieu: Chemin de Poussy 1, 1214 Vernier
Sur inscription par mail:
irene.overney@eper.ch
Accès MR: oui
Public: Tout public

37 Et si mon image impactait notre lien?

Organisé par l'association Les Estimes

À travers des activités et des échanges, cet atelier vise à explorer le lien entre l'image corporelle et les relations sociales.

En collaboration avec le Centre de la Roseraie

Horaire: de 9h à 11h30
Lieu: Centre de la Roseraie
- Rue de la Maladière 2, 1205 Genève
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Jeunes adultes et adultes

38 Différentes manières d'être en lien avec les autres pour soutenir sa santé mentale

Organisé par l'association Groupe santé Genève

Programme d'activités collectives sur toute la journée (mouvement, marche, cuisine, auto-massage, goûter) en parallèle d'espaces accessibles en continu axés sur le repos et la créativité (matériel créatif mis à disposition).

Horaire: de 10h30 à 19h
Lieu: Rue du Grand-Pré 9,
1202 Genève
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Tout public

39 Projection du film PIECES

Organisé par l'association Meetings for Minds (Switzerland)

PIECES est un drame/thriller qui se concentre sur un groupe de personnes interconnectées vivants avec des troubles psychiques et qui suivent un cours d'art-thérapie transformant non seulement leur propre vie mais aussi celle de leur enseignante. C'est un hommage aux accompagnants. Projection suivie d'une discussion animée par un professionnel de la santé mentale et/ou des personnes vivant avec un trouble psychique.

Horaire: 18h15
Lieu: Cinelux - Boulevard de Saint-Georges 8, 1205 Genève
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Adolescents, jeunes adultes, adultes et professionnels

40 Workshop « Tisser du lien, faire équipe: au cœur de notre santé mentale »

Organisé par l'association minds et le service cantonal du sport

Workshop visant à identifier les moyens de promouvoir la santé mentale par le renforcement du lien social dans divers cadres de vie (sport, travail, proximité, loisirs, numérique), en s'appuyant sur les travaux de minds et des recherches cantonales.

En partenariat avec l'office cantonale de la santé et du service cantonal du sport.

Horaire: de 13h30 à 17h30
Lieu: Westhive - Esplanade de Pont-Rouge 9A, 1212 Lancy
Sur inscription sur:
www.minds-ge.ch/agenda
Accès MR: oui
Public: Professionnels du réseau socio-sanitaire

41 Pratique autonome de la communication consciente et bienveillante (Communication NonViolente)

Organisé par NVC Geneva

Espace de parole et de pratique, proche de la vie quotidienne contribuant à la santé mentale individuelle et collective. Application de la CNV du Dr Marshall B. Rosenberg: en échangeant sur ce que l'on vit, on se relie authentiquement, en pleine conscience, aux autres et à soi-même.

Informations sur: https://docs.google.com/document/d/1V52H9XARtKR-jh5yEf_ZKiC1aqJHG1JleAQaYZeXh_90

6 octobre

Horaire: de 18h à 20h30

Lieu: Espace de quartier St-Jean - Quai du Seujet 31 - 1201 Genève

Entrée libre

Accès MR: non

Public: Tout public

10 octobre

Horaire: de 18h à 20h30

Lieu: Espace de quartier de la Jonction - Rue Michel-Simon 7 - 1205 Genève

Entrée libre

Accès MR: non

Public: Tout public

12 octobre

Horaire: de 19h45 à 22h15

Lieu: Colife - Chemin des Colombettes 6 - 1202 Genève

Entrée libre

Accès MR: non

Public: Tout public

En anglais

42 Apéro-débats en pharmacie: santé mentale chez les jeunes

Organisé par PharmaGenève

Présentation suivie d'un échange en présence d'une psychologue et d'un.e pharmacien.ne pour échanger sur la santé mentale des jeunes.

En partenariat avec l'association-minds

6 octobre

Horaire: 19h30

Lieu: Pharmacie Populaire Grosclaude - Cours de Rive 2, 1204 Genève

Sur inscription: sur place dans la pharmacie jusqu'au 26 sept.

Accès MR: oui

Public: Adolescents, jeunes adultes, adultes

7 octobre

Horaire: 19h15

Lieu: Pharmacieplus de St-Jean - Rue de St-Jean 2, 1203 Genève

Sur inscription: sur place dans la pharmacie jusqu'au 26 sept.

Accès MR: oui

Public: Adolescents, jeunes adultes, adultes

9 octobre

Horaire: 19h

Lieu: Pharmacieplus des Fontaines - Avenue Vibert 20-24, 1227 Carouge

Sur inscription: sur place dans la pharmacie jusqu'au 26 sept.

Accès MR: oui

Public: Adolescents, jeunes adultes, adultes

43 Action de sensibilisation des pharmaciennes au sujet de la santé mentale

Organisé par PharmaMobile (HUG)

Ateliers ludiques et créatifs en présence d'un.e pharmacien.ne pour sensibiliser la population au thème de la santé mentale.

En partenariat avec PharmaGenève

8 octobre

Horaire: de 11h à 18h

11 octobre

Horaire: de 11h à 18h

Lieu: Centre commercial Planète Charmilles - Promenade de l'Europe 11, 1203 Genève

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

44 Ateliers d'informations sur le réseau de soins en santé mentale à Genève

Organisé par l'association Point Psy

Ateliers d'informations sur plusieurs aspects du soin en santé mentale à Genève: comment trouver un.e psychothérapeute, comment fonctionne le remboursement d'une psychothérapie, etc.

6, 8, 10 octobre

Horaire: 18h30

Lieu: en ligne

<https://kmeet.infomaniak.com/fiddfzcviiodzfokndf8amnu>

Accès MR: oui

Public: Tout public

45 Au cœur du vécu des troubles (in)visibles

Organisé par le Pôle Cité - FPSE (UNIGE)

Courts-métrages sur des thèmes de santé mentale (aphasie, troubles du spectre autistique, borderline et neuropsychologique), visant à mettre en lumière la vie quotidienne des personnes atteintes de ces troubles et leur prise en charge. En présence de spécialistes pour répondre aux questions et de comédiens qui joueront le rôle de patients simulés afin d'interagir avec les visiteurs.

Horaire: de 13h30 à 17h30

Lieu: Université de Genève, Bâtiment Pinchat, Chemin de Pinchat 22, 1227 Carouge

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

46 Stand de promotion et prévention en santé psychique dans le cadre de la Journée de la Police

Organisé par la Police cantonale genevoise

Installation d'un stand avec plusieurs partenaires afin de présenter les outils de prévention, de soutien et de promotion de la santé mentale des policiers en lien avec les citoyens.

Horaire: de 9h à 17h

Lieu: Palexpo Hall 6

- Route de François-Peyrot 30, 1218 Le Gd-Saconnex

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

47 Journée Portes ouvertes de Pro Mente Sana

Organisé par l'association romande Pro Mente Sana

L'association romande Pro Mente Sana ouvre pour la première fois ses portes au public. Le but est de créer, autour de ses publications, des échanges informels entre les personnes intéressées et les professionnel·les de PMS (pôles juridique et psychosocial et Observatoire romand de la contrainte en psychiatrie (OR-CEP).

Horaire: de 10h à 15h

Lieu: Rue des Vollandes 40, 1207 Genève, 2^e étage

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

48 Cercle d'écoute

Organisé par Rémy Gainet Reiki

Espace ouvert et bienveillant où chacun.e peut se confier et être écouté.e en toute sécurité. Grâce à une écoute inconditionnelle et sans jugement, une véritable résonance se crée entre les participant.es.

Horaire: de 18h à 19h30

Lieu: Rue de Lausanne 54,
1202 Genève (2^e étage)
Entrée libre
Accès MR: Non
Public: Tout public

49 Atelier « Pleine Conscience »

Organisé par Réseau femmes*
/ Espace Santé Femmes*

Découverte des pratiques de méditation de Pleine Conscience avec échanges sur l'expérience de la pratique, de ses bienfaits et de l'impact sur la santé mentale.

Horaire: de 12h30 à 13h30
Lieu: Rue de Lyon 91, 1203 Genève
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Femmes adultes

50 Découverte du Skate

Organisé par l'association
Rookie Slash

Le skateboard, bien plus qu'un sport, est une aventure où se mêlent engagement personnel, dépassement de soi et confiance en son corps. Avec Rookie Slash, découvrez une approche ludique et bienveillante: une pédagogie basée sur le jeu, le plaisir et la progression naturelle.

Horaire: de 13h30 à 15h
Lieu: skatepark de Plainpalais
Sur inscription par mail:
inscriptions@rookieslash.org
Accès MR: non
Public: Adolescents, jeunes adultes

51 Parler de santé en travail en créant du lien

Organisé par le service de
prévention et de la santé au travail
- État de Genève

Réflexion autour de la santé au travail au sens large via des ateliers «jeux de cartes». Thèmes des jeux abordés: mieux travailler ensemble; le serpent du sommeil; décharge de stress; implémentation d'intentions «si...alors»; SLAC et le bien-être au travail; vivant au travail - prévenir le burnout; santé mentale pour tout le monde.

8 octobre
Horaire: de 17h à 19h
Lieu: Salle U365 Université Dufour
- Rue du Général-Dufour 24
- 1204 Genève

Sur inscription par mail:
margaux.bisch@etat.ge.ch
Merci de préciser le jeu souhaité
Accès MR: non
Public: Adultes

9 octobre
Horaire: de 9h à 11h
Lieu: Pavillon Mail salle 9 - Boulevard
du Pont-d'Arve 40A - 1205 Genève

Sur inscription par mail:
margaux.bisch@etat.ge.ch
Merci de préciser le jeu souhaité
Accès MR: non
Public: Adultes

52 Portes ouvertes de Trajectoires

Organisé par l'association
Trajectoires

Découverte des activités de Trajectoires: l'équipe vous accueille pour vous présenter ses activités: espace d'information, entretiens de soutien et d'autres ateliers spécifiques sont au programme.

Horaire: de 13h à 18h
Lieu: Route des Acacias 25,
1227 Les Acacias
Entrée libre sauf pour les entretiens et les ateliers qui sont sur inscription via le lien: <https://forms.cloud.microsoft/e/zfm4MGmp1t>

Accès MR: oui
Public: Adolescents, jeunes adultes,
adultes, seniors, professionnels

53 Atelier créatif « Se reconnecter à soi à travers les 4 éléments »

Organisé par le service social de
la Ville de Genève

Atelier invitant à se mettre en lien avec les quatre éléments - Terre, Eau, Air, Feu - à travers une approche sensorielle (méditation) et créative (peinture). Par beau temps, une partie se déroulera au bord du lac puis à Cité Seniors.

Horaire: de 13h30 à 16h
Lieu: A l'arrêt «De Chateaubriand» de la Mouette Genevoise, au bord du lac. En cas de mauvais temps, rdv à Cité Seniors (28 rue Amat, 1202 Genève)

Sur inscription par mail:
citesenior.soc@geneve.ch
Tél Cité Seniors: 0800 18 19 20
Accès MR: oui
Public: Adultes et seniors

54 Travailleuses du sexe, quand la réorientation défie les clichés

Organisé par l'association SOS
Femmes

À travers un quiz et un échange interactif, les participant.e.s sont invité.e.s à questionner leurs représentations sur la santé mentale des travailleur.se.s du sexe en reconversion professionnelle, afin de déconstruire les stéréotypes et changer le regard porté sur ce public.

Horaire: de 10h30 à 12h
et de 14h à 15h30
Lieu: Rue de la Madeleine 10,
1204 Genève - 3^e étage
Sur inscription par mail:
sosfemmes@sosfemmes.ch
Accès MR: oui
Public: Professionnels du réseau socio-sanitaire

55 Inauguration du programme « Bernex, là pour ses jeunes » et du jeu vidéo de prévention

Organisé par l'association
Stop Suicide

Événement marquant non seulement le lancement du premier programme communal de prévention du suicide réalisé sur le canton, mais également le dévoilement d'une nouvelle présentation de STOP SUICIDE: un jeu vidéo de prévention, conçu comme un outil innovant pour les jeunes.

En partenariat la commune de Bernex, DNA Studios et la FASE

Horaire: 18h30
Lieu: Hall de la Mairie de Bernex
- Rue de Bernex 311, 1233 Bernex
Entrée libre
Accès MR: oui
Public: Tout public

56 Focus sur l'éco-anxiété - santé mentale mieux vivre le changement climatique

Organisé par la Ville de Carouge

Marche «Walk & reconnect». L'activité vise le maintien de l'équilibre émotionnel et la prévention de l'éco-anxiété. Il s'agit d'un atelier en marchant en groupe pendant 1h30.

En partenariat avec minds et le Hub des possibles

Horaire: de 17h30 à 19h
Lieu: Place de l'Octroi - 1227 Carouge
Sur inscription sur:
<https://www.carouge.ch/semaine-de-la-sante-mentale>
Accès MR: oui
Public: Tout public dès 14 ans Priorité aux habitant.e.s de Carouge

57 Bien-être chez les séniors: particularités liées à l'avancée en âge et importance du lien social

Organisé par l'Unité Bien-être et longévité pour les seniors (UNIGE)

Conférence pour mieux comprendre ce qui soutient notre bien-être et notre satisfaction de vie en vieillissant et présentation de pistes concrètes pour en prendre soin, notamment via nos relations sociales.

Horaires: de 17h à 18h

Lieu: Uni-Mail – Salle M2160

(2^e étage, Bloc 1, côté tram)
– Boulevard du Pont-d'Arve 40,
1205 Genève

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Adultes, seniors, professionnels du réseau socio-sanitaire

58 Le département de l'instruction publique se mobilise pour la semaine de la santé mentale

Organisé par le département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse – État de Genève

Des actions seront déployées du 6 au 10 octobre dans des écoles et établissements du canton à destination des élèves, enseignants et professionnels.

Toutes les informations relatives aux activités mises en place seront communiquées aux élèves, parents et professionnels via les canaux dédiés du DIP.

59 Nouveaux parents: et si demander un coup de main à mes proches devenait un jeu d'enfant?

Organisé par l'association Team22

Atelier pour les nouveaux parents (enfant de 0 à 5 ans) afin de les accompagner dans l'identification de leurs besoins et dans la mobilisation des proches qui pourraient y répondre.

Horaires: de 14h à 17h

Lieu: FIDES – Route de la Galaise 17,
1228 Plan-les-Ouates

Sur inscription par mail:

projet.team22@gmail.com

Accès MR: oui

Public: Adultes

60 Des ponts émotionnels entre ce que nous laissons et ce que nous construisons

Organisé par l'association Victory

Activités s'adressant à des jeunes migrants: un Escape Room pédagogique, visant à sensibiliser les jeunes à la reconnaissance des émotions, à l'empathie et à la résilience et un jeu permettant d'aborder les émotions liées au parcours migratoire.

En partenariat avec l'association La Farce

6 octobre

Horaires: de 16h à 18h

Accès MR: non

Public: Adolescents et jeunes adultes

10 octobre

Horaires: de 16h à 18h

Accès MR:

Public: Adolescents et jeunes adultes

Lieu: Association La Farce

– Rue de Carouge 98, 1205 Genève

Sur inscription via le formulaire:

<https://forms.gle/nUGUmvqgzotu-7vCH7>

61 Conférence sur la santé mentale des travailleurs âgés

Organisé par SwissMedPro

Conférence abordant les aspects de sensibilisation et de compréhension des défis des travailleurs âgés et des solutions possibles à mettre en place en entreprise.

Horaires: de 17h à 18h30

Lieu: Auditoire Jean-Benoît Thorens,
bâtiment B2, Hôpital de la Tour
– Avenue Jacob-Daniel Maillard 3,
1217 Meyrin

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Adultes (RH, dirigeants, professionnels en pré-retraite, jeunes retraités etc.)

62 Marcher et bruncher en pleine conscience

Organisé par l'association VIVA

Démonstration de la pratique de la pleine conscience (Mindfulness) en marchant, dans les espaces verts du quartier des Palettes, suivie d'un brunch durant lequel les principes de la pleine conscience pourront également être expérimentés.

Horaires: de 9h30 à 12h30

Lieu: Grand-Lancy, arrêt TPG

«Pontets»,

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Seniors

63 Participez à une œuvre collective et donnez corps à vos émotions positives

Organisé par la division des RH et STEPS (UNIGE)

L'université se transforme en espace de rencontre et d'expression créative. Participez à une œuvre collective sur de grandes toiles et exprimez vos émotions positives. Au programme, rencontres avec des artistes locaux et scientifiques de l'université, perfor-

mances, ateliers et un stand d'information sur les ressources de l'UNIGE.

Plus d'informations sur: unige.ch/dirh/semainedelasantementale

6 octobre

Horaires: de 9h à 17h

Lieu: Sciences II Quai Ernest-Ansermet 30, devant auditoire B400

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

8 octobre

Horaires: de 9h à 17h

Lieu: CMU Rue Michel-Servet 1

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

9 octobre

Horaires: de 9h à 17h

Lieu: UniMail Bd du Pont-d'Arve

Entrée libre

Accès MR: oui

Public: Tout public

64 Demi-journée d'ateliers pour se reconnecter

Organisé par la commune de Plan-les-Ouates

Activités ludiques et créatives pour les jeunes afin de se reconnecter à soi et aux autres dans un espace bienveillant. Au programme : image de soi, boxe, impro théâtrale, atelier artistique et cuisine. Goûter partagé à 17h.

En partenariat avec les TSHM, Le Locados et le service de l'action sociale et de la jeunesse.

Horaires: de 14h à 18h

Lieu: Champ Ravy – Chemin de la Mère
Voie 12, 1228 Plan-les-Ouates

Entrée libre

Accès MR: non

Public: Jeunes de 12 à 25 ans