

mois de la santé mentale

OCTOBRE 2026

CONFÉRENCES



ATELIERS



philo-médit'

CORPS ET ÂGE

lundi 5 octobre — de 10h à 11h30

RENCONTRER SON CORPS

jeudi 8 octobre — de 18h à 19h30

Le Fil d'argent propose une activité de méditation avec une approche philosophique adaptée à l'âge des participant-es, suivie d'un temps d'échange. Aucun prérequis nécessaire, venez comme vous êtes !

Sur inscription — gratuit

où ?

Salle du Fil d'Argent

pour qui ?

Corps et âge
Dès 55 ans

Rencontrer son corps
Dès 16 ans

animation

Chrystel Monaco Allender

INSCRIPTION



ateliers

mercredi de la petite enfance

ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE

mercredi 7 octobre — de 9h à 11h

Matinée organisée par le *Service de la Cohésion Sociale* dédiée aux familles. Plusieurs ateliers dont du maquillage, de la danse, des déguisements et des jeux créatifs !

Sur inscription — gratuit

où ?

Salle
Grand Salève

pour qui ?

Familles et enfants
1-6 ans

INSCRIPTION



ateliers

Salle Grand Salève
Av. du Grand-Salève 4 — 1255 Veyrier
Salle du Fil d'Argent
Av. du Grand-Salève 8 — 1255 Veyrier

conférence

être parents d'ados en 2026

LES DÉFIS DE LA PARENTALITÉ

**lundi 12 octobre —
de 18h à 20h**

Écrans, ressources, développement du corps et santé mentale... Un échange interactif avec des témoignages de jeunes, organisé par *Malatavie (HUG)*. La conférence sera suivie d'un moment convivial.

Sur inscription — gratuit

où ?

Salle Grand Salève

pour qui ?

Tout public

INSCRIPTION



gestion du stress

& COHÉRENCE CARDIAQUE

**jeudi 29 octobre —
de 17h à 19h**

Apprenez à mieux gérer votre stress grâce notamment à la cohérence cardiaque et d'autres astuces proposées par *l'IMAD*. La conférence sera suivie d'une verrée.

Sur inscription — gratuit

où ?

Salle Grand Salève

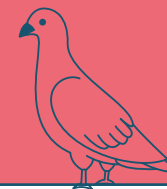
pour qui ?

Tout public

INSCRIPTION



conférence



jeux de mémoire

SE SENTIR BIEN DANS SES BASKETS !

lundi 26 octobre — de 10h à 11h30

Réveillez votre mémoire au travers d'activités comme le jeu des 7 différences, un memory peinture, des images à commenter et plus encore ! Une animation qui renforce l'estime de soi proposée par *Le Fil d'Argent*.

Sur inscription — gratuit

où ?

Salle du Fil d'Argent

pour qui ?

Dès 55 ans

animation

Chantal Hoffman

INSCRIPTION



atelier

HUG Hôpitaux
Universitaires
Genève

imad

MALATAVIE
unité de crise

**LE FIL
D'ARGENT**

VEYRIER.CH/SANTE-MENTALE

**En ce mois de la santé mentale,
la Commune de Veyrier s'engage
pour votre mieux-être.**

Tout au long de la vie, face aux changements comme aux épreuves, l'estime de soi évolue et peut toujours se renforcer. Elle se nourrit de nos ressources intérieures... mais aussi des rencontres et du partage.

En partenariat avec *Le Fil d'Argent*, *Malatavie*, l'*IMAD* et les *HUG*, le service de la Cohésion Sociale vous invite à un programme d'animations interactives autour de l'image et de l'estime de soi.

Enfants, ados, familles et seniors : tout le monde a sa place, et tous les ateliers et conférences sont gratuits.

**venez échanger, vous
inspirer et faire le plein
de positif!**



AIDE ET RESSOURCES

santépsy.ch

ciao.ch

ontécoute.ch

moicmoi.ch

image-mirage.ch

oser être soi

**UNE ESTIME DE SOI POSITIVE,
POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE**



VEYRIER.CH/SANTE-MENTALE

