

Mercredi 14 octobre

Tout au long de la journée

PORTES OUVERTES DES CENTRES DE LOISIRS

Animation proposée dans le cadre du «Mur des émotions»
Les horaires varient en fonction des Centres de loisirs concernés.

CENTRES DE LOISIRS DE SAINT-MAURICE

01 45 18 80 49

14h30 à 17h30

ATELIER CRÉATION D'UN TABLEAU DU BIEN-ÊTRE

«Je vais bien, je l'affiche»

Médiathèque Eugène Delacroix, 29 Rue du Maréchal Leclerc à Saint Maurice

★ ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC ADULTES/ENFANTS À PARTIR DE 10 ANS - 01 45 18 81 71

Jeudi 15 octobre

17h30 à 19h

UN TEMPS CRÉATIF POUR SE RESSOURCER

Cet atelier permet de s'exprimer librement pour déposer ses émotions, réveiller sa créativité au travers de l'art plastique. Il favorise le lâcher-prise, la détente, la créativité, l'estime de soi, le lien et le partage. Animé par Jocelyne Violet
MAISON DES JEUNES DELACROIX, 27 RUE DU MARÉCHAL LECLERC, 94410 SAINT-MAURICE

ATELIER GRATUIT - POUR LES 12-15 ANS - 01.45.18.36.18

Vendredi 16 octobre

14h à 15h30

CONFÉRENCE L'ART DE BIEN SE NOURRIR ET DE PRENDRE SOIN DE SOI

Comment l'alimentation peut-elle soutenir notre moral, notre énergie et notre santé au quotidien ? Quels repères adopter lorsque l'on suit un traitement ou lorsqu'on vieillit ? Venez découvrir des conseils pratiques et adaptés pour préserver votre bien-être et allier plaisir de manger et santé.

En partenariat avec l'Association VIACLI.

ESPACE TOFFOLI, 12 BIS RUE DU CADRAN, 94220 CHARENTON-LE-PONT

ENTRÉE LIBRE 01.45.18.36.18

Samedi 17 octobre

De 10h à 12h

LE BRUNCH DES PARENTS

Comment utiliser l'art comme outil de régulation émotionnelle à la maison pour des parents ayant des

enfants en situation de handicap ou à besoins particuliers. Ce moment se veut avant tout un espace où chaque parent peut partager son expérience, poser des questions, exprimer ses préoccupations, mais aussi trouver du soutien auprès d'autres parents vivant des situations similaires.

CCAS - ALEXANDRE PORTIER

21 BIS RUE DES BORDEAUX À CHARENTON

★ 01.45.18.36.18 OU CCAS@CHARENTON.FR

De 12h à 13h30

DÉCOUVERTE DE LA SALLE ELISA

Offrez-vous une parenthèse de bien-être dans cet espace dédié à la relaxation et à l'exploration sensorielle.

RÉSIDENCE JEANNE D'ALBRET, 12 RUE PAUL ELUARD À CHARENTON

ENTRÉE LIBRE 01.45.18.36.18

13h

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

Marche Nordique d'une durée d'1h.

RDV AU BOIS DE VINCENNES AU CARREFOUR DE L'AV DE GRAVELLE ET L'AV DU MARÉCHAL DE LATTRE DE TASSIGNY

ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC - SECRÉTARIAT DU SERVICE DES SPORTS DE ST MAURICE AU 01.45.18.82.50

Tout au long des Sism

EXPOSITION CRÉER SON ART : HORIZON INTÉRIEUR ET BONHEURS PARTAGÉS

du cours d'Art des Séniors.

SALLE SÉGUIER AU REZ-DE-CHAUSSÉE DE L'HÔTEL DE VILLE, AUX HORAIRES D'OUVERTURE (8h30-17h) 48, RUE DE PARIS À CHARENTON

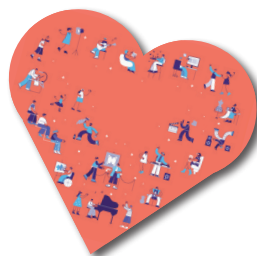
ENTRÉE LIBRE - 01.45.18.36.18

EXPOSITION LA CRÉATION ARTISTIQUE COMME CHEMIN D'ÉPANOUISSEMENT

de l'École d'art Pierre Soulages

VITRINES DE LA COUPOLE (ESPACE D'EXPOSITION DE L'ÉCOLE D'ART), 3 PLACE DES MARSEILLAIS À CHARENTON.

★ Activités sur inscription obligatoire



Avec la mobilisation
des Centres de loisirs et de l'UNAFAM



Sism
Semaines d'information
sur la santé mentale



Du 6 au 17 octobre 2026

Prendre soin de sa santé mentale,
c'est aussi prendre soin de ses liens avec les autres,
de sa créativité et de son équilibre au quotidien



PROGRAMME

Les activités proposées sont gratuites

Mardi 6 octobre

10h-12h

LIVRE VIVANT ET PIANO

Des personnes rétablies de troubles psychiques souhaitent transmettre leur message d'espoir. Cette activité sera accompagnée d'un concert live de piano.

En partenariat avec le P'tit Grain

THÉÂTRE DES 2 RIVES, 107 RUE DE PARIS À CHARENTON.

★ ATELIER SUR INSCRIPTION - CONCERT EN ACCÈS LIBRE
- TOUT PUBLIC 01.45.18.36.18 OU CCAS@CHARENTON.FR

Mercredi 7 octobre

10h

ENSEMBLE COLORIONS L'INCLUSION À CHARENTON

Venez découvrir la plateforme pour créer votre coloriage. Bien plus qu'une activité ludique, le coloriage aide au développement de tous. Il offre une parenthèse apaisante, une façon de se recentrer, de s'évader, de créer du lien.

CENTRE ALEXANDRE PORTIER, 21 BIS RUE DES BORDEAUX À CHARENTON

★ ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC 01.45.18.36.18 OU CCAS@CHARENTON.FR

14h

ATELIER PARENTHÈSE CRÉATIVE

Art-thérapie - Créer, partager, s'exprimer : un atelier accessible à tous pour prendre soin de soi autrement.

En partenariat avec les Semaines Bleues de Saint-Maurice.

RÉSIDENTIE AUTONOMIE DE PRESLES - SERGE CAS

41 AVENUE DU CHEMIN DE PRESLES À SAINT-MAURICE

★ ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC - 01 45 18 80 57

14h30 à 17h30

ATELIER CRÉATION D'UN TABLEAU DU BIEN-ÊTRE

«Je vais bien, je l'affiche»

MÉDIATHÈQUE EUGÈNE DELACROIX, 29 RUE DU MARÉCHAL LECLERC À SAINT MAURICE

★ ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC ADULTES/ENFANTS À PARTIR DE 10 ANS - 01 45 18 81 71

19h à 20h

CONFÉRENCE GÉRICAULT PORTRAIT DE LA FOLIE

L'hôpital Esquirol sur la commune de Charenton-Saint

Maurice fut le lieu privilégié de la rencontre entre l'art et la science. Les pinxéaux de Géricault ont transformé l'intuition médicale en concept pictural. Le peintre est allé au-delà de la documentation, a su révéler le drame et la dignité de ses modèles. Ces œuvres placent l'artiste dans l'avant-garde européenne avec la même force que le radeau de la Méduse mais sont pourtant moins connues.

ESPACE ART ET LIBERTÉ, PL. DES MARSEILLAIS, 94220 CHARENTON-LE-PONT

ENTRÉE LIBRE, TOUT PUBLIC 01 46 76 48 95

Jeudi 8 octobre

17h30 à 19h

UN TEMPS CRÉATIF POUR SE RESSOURCER

Cet atelier permet de s'exprimer librement pour déposer ses émotions, réveiller sa créativité au travers de l'art plastique. Il favorise le lâcher-prise, la détente, la créativité, l'estime de soi, le lien et le partage. Animé par Jocelyne Violet

ESPACE SOCIOCULTUREL JOSÉPHINE BACKER 7 BIS QUAI DE BERCY 94220 CHARENTON-LE-PONT

★ ATELIER GRATUIT - POUR LES 12-15 ANS - 01.45.18.36.18

Vendredi 9 octobre

14h30

QUIZZ MUSICAL : LA VIE EN CHANSON

En partenariat avec les Semaines Bleues de Charenton.

MÉDIATHÈQUE DES QUAIS, 36 QUAI DES CARRIÈRES, 94220 CHARENTON-LE-PONT

ENTRÉE LIBRE, TOUT PUBLIC 01.46.76.69.00/65.00

19h à 19h30

RESTITUER LE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Ce court métrage présentera le projet de 2 actions menées en partenariat avec les Hôpitaux Val de Marne Est lors d'une activité musicale au conservatoire.

AUDITORIUM FRANÇOIS DEVIENNE DU CONSERVATOIRE OLIVIER MESSIAEN 30 BIS RUE DU MARÉCHAL LECLERC, SAINT-MAURICE

★ ENTRÉE LIBRE, TOUT PUBLIC 01.46.76.69.00/65.00

20h30

L'ATTENTE

Pièce de théâtre d'Agathe Bouillyé.

Ces moments où « tout va bien » ...jusqu'à ce qu'à ce que ça ne tienne plus. Direction d'artiste Ariane Debeaud, Mise en scène Margot Roucan.

AUDITORIUM FRANÇOIS DEVIENNE DU CONSERVATOIRE OLIVIER MESSIAEN 30 BIS RUE DU MARÉCHAL LECLERC, SAINT-MAURICE

★ 01 45 18 81 59

Samedi 10 octobre

10h à 12h

ATELIER DE DANSE LIBRE, PRATIQUES SOMATIQUES ET ARTISTIQUES

A partager en famille ou en solo à partir de 15 ans pour se reconnecter à ses temporalités corporelles et sa créativité. Animé par Cécile Armenault. Venir en tenue décontractée.

THÉÂTRE DES 2 RIVES, 107 RUE DE PARIS À CHARENTON

★ ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC - 01.45.18.36.18 OU CCAS@CHARENTON.FR

13h

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

Marche nordique d'une durée d'1h.

RDV AU BOIS DE VINCENNES AU CARREFOUR DES AVENUES DE GRAVELLE ET DU MARÉCHAL DE LATTRE DE TASSIGNY

★ ATELIER GRATUIT - TOUT PUBLIC - SECRÉTARIAT DU SERVICE DES SPORTS DE ST MAURICE AU 01.45.18.82.50

15h

MINI CONCERT RENCONTRE AVEC CLAIRE ALBA

Claire Alba tisse un monde entre l'émotion brute et insondable. Sa voix puissante aborde des thématiques brûlantes comme le désir, la résonance intérieure et la sensorialité.

MÉDIATHÈQUE DE BERCY, 7/9 RUE DU NOUVEAU BERCY, 94220 CHARENTON-LE-PONT

ENTRÉE LIBRE, TOUT PUBLIC 01.46.76.69.00/65.00

Lundi 12 octobre

10h à 12h

DÉCOUVERTE DE LA SALLE ELISA

Offrez-vous une parenthèse de bien-être dans cet espace dédié à la relaxation et à l'exploration sensorielle.

RÉSIDENTIE JEANNE D'ALBRET, 12 RUE PAUL ELUARD À CHARENTON

ENTRÉE LIBRE 01.45.18.36.18

SAMEDI 10 OCTOBRE - 15h

A FORCE 2

Ce spectacle de danse par la Compagnie Dk-BEL parlera des relations humaines face aux combats que nous menons ; on y verra entre autres la notion de rapports de force, qui aboutit parfois à une opposition marquée, mais aussi à une complicité, une complémentarité que l'on peut trouver dans l'Autre, face à l'adversité.

THÉÂTRE DES 2 RIVES (T2R) 107 RUE DE PARIS, CHARENTON-LE-PONT

★ 01.45.18.36.18 - CCAS@CHARENTON.FR - QR CODE CI-CONTRE



18h

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION CRÉER SON ART : HORIZON INTÉRIEUR ET BONHEURS PARTAGÉS

Dans le cadre des activités séniors, Béatrice LEVEL a offert une expérience sensorielle, une compréhension intuitive de l'histoire de l'art et une reconnexion à sa propre créativité qui a permis cette belle exposition à découvrir.

SALLE SÉGUIER AU REZ-DE-CHAUSSÉE DE L'HÔTEL DE VILLE, 48, RUE DE PARIS À CHARENTON

ENTRÉE LIBRE 01.45.18.36.18

Mardi 13 octobre

10h

DE L'ART DANS VOS ASSIETTES

Comment préparer une belle assiette avec un petit budget ou l'importance de rendre un plat appétissant. En partenariat avec la Banque Alimentaire Ile-de-France et l'Association Le Petit Plus.

CCAS - ALEXANDRE PORTIER

21 BIS RUE DES BORDEAUX À CHARENTON.

★ ATELIER GRATUIT - 01.45.18.36.18

OU CCAS@CHARENTON.FR

15h

ATELIER D'ART FLORAL

En partenariat avec Les Semaines Bleues de Charenton.

ESPACE TOFFOLI, 12 BIS RUE DU CADRAN, CHARENTON-LE-PONT

★ ENTRÉE LIBRE 01.45.18.36.18

18h à 20h

ATELIER DE DANSE LIBRE, PRATIQUES SOMATIQUES ET ARTISTIQUES

A partager en famille ou en solo à partir de 15 ans pour se reconnecter à ses temporalités corporelles et sa créativité. Animé par Cécile Armenault. Venir en tenue décontractée.

SALLE DES FAMILLES, 6 PLACE MONTGOLFIER (1^{ER} ÉTAGE MAISON COMMUNALE) À SAINT MAURICE

★ 01.45.18.36.18 OU CCAS@CHARENTON.FR