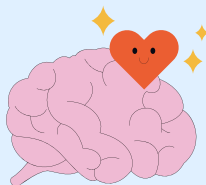


QUIZ

ATELIERS



PODCAST

DÉBATS

CONFÉRENCES

«Pour notre santé mentale, réparons le lien social»

SEMAINES D'INFORMATION SANTÉ MENTALE

DU 6 AU 19 OCTOBRE

2025

Tous les ans en octobre ont lieu les **semaines d'information sur la santé mentale «SISM»**. Cette année encore, l'équipe de l'Usine à Chapeaux se mobilise sur le thème : **«Pour notre santé mentale, réparons le lien social»**.



Ateliers, conférences, débats, quiz ou encore création de podcast, **suivez l'actualité de l'Usine du 6 au 19 octobre**, afin d'œuvrer, d'échanger et partager autour de la santé mentale, le tout dans la rencontre et la bonne humeur.

ATELIER PARTICIPATIF **CARTE DES SOCIABILITÉS**

mairie **Sainte-Mesme** : jeudi 04/10 14h-16h

mairie **Hermeray** : mercredi 08/10 16h-18h

mairie **Mittainville** : jeudi 09/10 17h-19h

mairie **La Boissière-École** : mercredi 15/10 16h-18h

Créons ensemble une carte vivante, révélant
nos lieux de rencontres, loisirs et convivialité.

 gratuit

tout public

CINÉ-DÉBAT

lundi 06/10 15h30-17h

Visionnage d'un documentaire sur le travail des seniors
et le passage à la retraite, suivi d'un échange sur le sujet.

 gratuit avec inscription :
animation-sociale@usineachapeaux.fr
50 places

seniors

 Usine éphémère
salle Azur

ANIMATION

PORTEUR DE PAROLE

mardi 07/10 10h30-12h30

Discutons de ce qui facilite (ou complique) les relations.
En parallèle, vous pourrez remplir la carte des sociabilités :
les lieux où vous vous sentez bien, où vous retrouvez vos amis à Rambouillet...

 gratuit

lycéens

 Lycée Louis Bascan

SOIRÉE

RÉPIT PARENTAL : PARENT SOLO

mardi 07/10 19h-21h30

Besoin de souffler, d'échanger et de partager vos expériences ?
Un apéro-débat animé par un psychologue et une éducatrice spécialisée pour discuter
des défis du quotidien et repartir avec des idées concrètes.
Pendant ce temps, vos enfants profitent d'une soirée jeux (*repas froid à prévoir*).

familles mono-parentales

 gratuit avec inscription :
animation-sociale@usineachapeaux.fr
12 places

 Accueil de
l'Usine à Chapeaux



ATELIER INTERGÉNÉRATIONNEL CHANT & NATURE

mercredi 08/10 14h30-16h

mercredi 15/10 14h30-16h

Découverte des plantations et chant en groupe.

Parce que le lien social pousse aussi bien que les tomates,
quand on le cultive avec soin et en chœur !

 gratuit avec adhésion
30 places

adhérents de l'Estaminet
+ **adhérents 6-10 ans**



 Jardins partagés
sente Dubuc

MICRO-TROTTOIR LE PAEJ S'INVITE AU MARCHÉ DE RAMBOULLET

samedi 11/10 10h30-12h

Le Point d'Accueil Écoute Jeunes (PAEJ) de l'Usine vous invite à partager votre expérience du gaming comme espace de rencontre et d'échange. Vos témoignages serviront à un podcast spécial enregistré lors du Gaming Day à l'Usine à Chapeaux, pour aborder autrement lien social et santé mentale.

🆓 gratuit

tout public

📍 Marché de Rambouillet

BŒUF À L'USINE

samedi 11/10 20h45

À l'occasion du traditionnel Bœuf à l'Usine, le PAEJ tiendra un stand. Thématiques des SISM, santé mentale... Choisissez un badge musical (rock, rap, électro, classique...). Participez à la carte musicale des sociabilités en partageant vos lieux et en découvrant ceux des autres !

🆓 gratuit

tout public

📍 Club de l'Usine à Chapeaux

REPAS FESTIF

lundi 13/10 12h30-14h

Un moment convivial entre les apprenants des ateliers de français et les membres de l'Estaminet (café-rencontre senior). Partagez un repas fait maison pour échanger sur vos parcours, souvenirs, envies... et recettes ! Chacun est invité à apporter un plat sucré ou salé, spécialité de famille ou plat préféré.

🆓 gratuit avec inscription :
animation-sociale@usineachapeaux.fr
30 places

📍 Usine éphémère
salle Azur

adhérents de l'estaminet

+ adhérents ateliers de français

CONFÉRENCE RELATIONS PARENTS-ADOS

jeudi 16/10 19h-21h30

Le lien social, c'est aussi à la maison ! Conférence pour mieux comprendre le fonctionnement des ados (neurologique, psychologique) et découvrir des outils de communication pour améliorer les relations parents-ados.

🆓 gratuit avec inscription
(QR code)
40 places



+

parents d'ados
professionnels

📍 Salle des Granges du Parc
86 rue de Paris
Le Perray-en-Yvelines

STAND BADGES

samedi 18/10 14h-18h

Choisissez un badge à l'image de votre univers préféré (RPG, FPS, gestion, party games...) et rencontrez d'autres passionnés. Un moyen simple de créer des liens et montrer que le jeu vidéo, c'est aussi du social bien réel !

 gratuit

tout public

 Usine éphémère
Smart City Rambouillet

CONFÉRENCE PAR MICHAËL STORA L'ADDICTION AUX JEUX VIDÉO EN LIGNE OU COMMENT TENIR LE MONDE DANS SON POING FERMÉ

samedi 18/10 14h-15h30

Psychologue clinicien et pionnier de l'usage du jeu vidéo en thérapie, il présentera sa vision du jeu comme espace de soin et de lien social. Il évoquera aussi l'École des Héros, qui aide des jeunes en difficulté à renforcer leur estime de soi grâce au jeu.

 gratuit

tout public

 Usine éphémère
Smart City Rambouillet

TOURNOI SENIORS

samedi 18/10 15h-16h30

Tournoi de Nintendo Switch Sports «Bowling» spécialement dédié aux seniors. Nul besoin d'être un expert du jeu vidéo pour participer : laissez-vous porter par l'ambiance et tentez le strike !

 gratuit / 8 places

seniors

 Usine éphémère
Smart City Rambouillet

ENREGISTREMENT D'UN PODCAST

samedi 18/10 14h-17h

Partagez vos expériences ou écoutez les échanges autour d'un thème qui questionne : le lien social dans les jeux vidéo. L'occasion de montrer que le jeu peut aussi être un espace de rencontre, de soutien et de lien humain.

 gratuit

tout public

 Usine éphémère
Smart City Rambouillet





INSCRIPTIONS

à l'Accueil de l'Usine du lundi au vendredi 10h-12h / 14h-18h

conférence «relations parents-ados»

via le QR code



répit parental, ciné-débat seniors & repas festif

par mail (de préférence)

animation-sociale@usineachapeaux.fr ou au 07 82 16 84 78

Certaines activités nécessitent une adhésion annuelle à l'Usine à Chapeaux :

individuelle 15€ ou famille 40€

CONTACT

01 30 88 89 12

ecoutejeunes@usineachapeaux.fr

SUIVEZ-NOUS !

Et toi, le lien social, tu le cultives comment ?

À l'occasion des Semaines d'Information en Santé Mentale
l'Usine à Chapeaux te propose un quiz interactif sur instagram !
@uac_jeunes @usineachapeaux



Adhérez à l'Usine et bénéficiez de nombreux avantages : réductions dans les commerces locaux, activités et soirées festives gratuites, réductions sur les concerts...