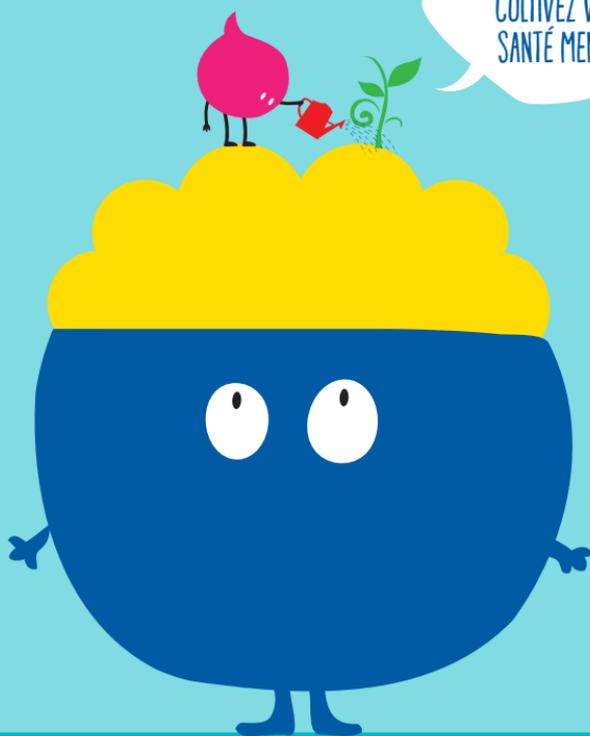


Guide des activités pour prendre soin de sa santé mentale à Onex

CULTIVEZ VOTRE
SANTÉ MENTALE



onex
Ville de progrès

La santé mentale, ça se cultive comme la santé physique!

Une personne sur deux est atteinte dans sa santé mentale au moins une fois dans sa vie, de manière ponctuelle ou durable. Sans être une fatalité, la souffrance psychologique fait partie de la vie. Mais les troubles psychiques sont des maladies comme les autres : ils sont ni plus ni moins évitables que les autres maladies!

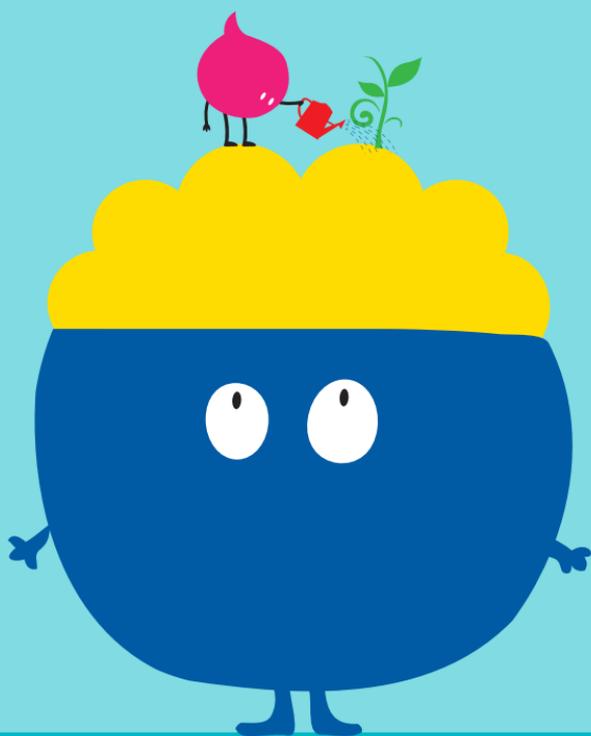
Ce guide, élaboré par l'association *minds* et la Ville d'Onex sur la base des messages de la campagne latine de *Santépsy*, est là pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale au quotidien, dans votre commune, grâce à des activités pour tous les goûts, tous les publics et toutes les bourses.

La santé mentale se cultive dans les petites choses du quotidien. Bouger, se reposer, partager, se confier, s'amuser, rencontrer... Voici plein d'idées pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale, facilement et près de chez vous!

sommaire

- 01** Prenez soin de vous au quotidien
- 02** Parlez à votre entourage ou à un.e professionnel.le
- 03** Faites des activités qui vous plaisent
- 04** Bougez au quotidien
- 05** Tissez des liens autour de vous
- 06** Partagez vos émotions
- 07** Autres ressources

LA SANTÉ MENTALE
ÇA SE CULTIVE



Prenez soin de vous au quotidien

Cours bien-être

Un programme annuel de cours et d'activités sportives ou de loisirs : yoga, sophrologie, rythmique, art-thérapie, etc.

Activités parents-enfants

Des activités sportives, ludiques ou créatives en famille : cafés-conférences sur la parentalité, massage bébés, éveil musical, Villa Yo Yo, Jardin Robinson, etc.

Activités seniors

Des activités sportives, ludiques ou créatives pour les personnes en âge AVS: excursions, marche douce, chorale, potager, pétanque, etc.

Renseignements

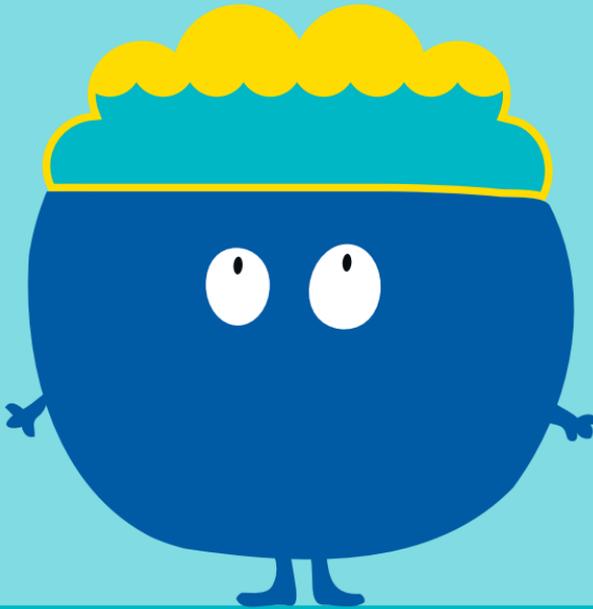
Service social, santé et enfance de la Ville d'Onex

Rue des Evaux 13 (rez), 1213 Onex / 022.879.89.11 / ssse@onex.ch

Lundi-vendredi 9h-12h / Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h



OSE DEMANDER
DE L'AIDE



Parlez à votre entourage ou à un.e professionnel.le

Aide sociale individuelle

Une orientation personnalisée et un soutien administratif ou financier pour les personnes majeures domiciliées sur la commune.

Permanence sociale tous les mardis de 9h à 11h30 (sans rendez-vous)

Petite Découverte

Espace convivial de jeux et de rencontres, pour les enfants de 0 à 4 ans accompagnés par un parent ou un proche : basé sur le modèle des "Maisons Vertes", pour jouer, grimper, ramper, rigoler, rencontrer d'autres enfants et apprendre à être ensemble. Au coin café, les adultes peuvent prendre une pause et échanger ensemble.

Accueil libre et gratuit, sans inscription, lundi, mardi, mercredi et jeudi de 9h30 à 11h30

Lieu d'Écoute

Un espace d'accueil, une écoute sans jugement et une orientation personnalisée dans un cadre neutre et confidentiel. Parce que nous traversons parfois des étapes de vie qui peuvent paraître insurmontables.

Gratuit, entretiens individuels sur rendez-vous avec une thérapeute diplômée

Antenne sages-femmes

Un espace d'accueil pour les mamans, futures mamans et bébés 0-12 mois : accueil, consultation, écoute et orientation par des sages-femmes sur les questions d'allaitement, alimentation et bien-être du bébé et de la maman.

Accueil libre et gratuit, sans inscription, les jeudis de 14h à 17h, hors vacances scolaires

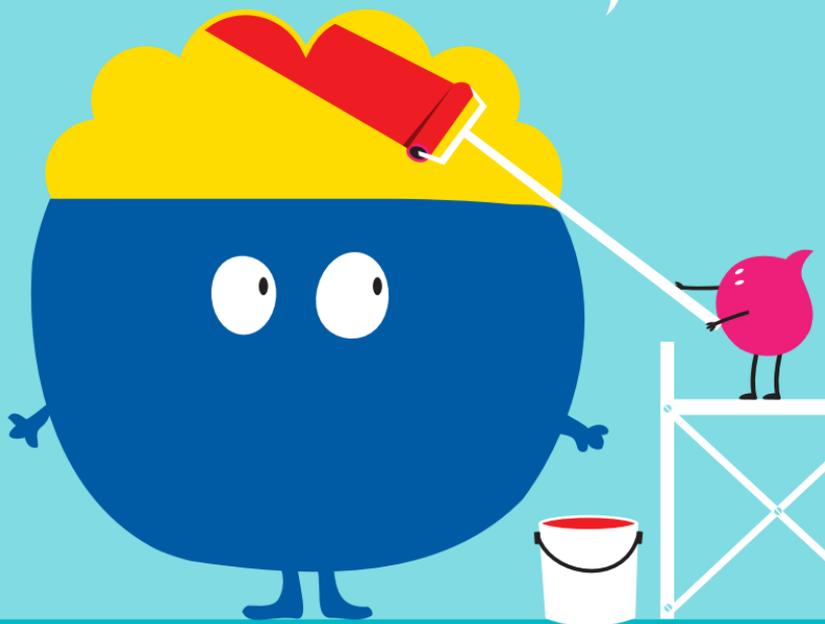
Renseignements

Service social, santé et enfance de la Ville d'Onex

Rue des Evaux 13 (rez), 1213 Onex / 022.879.89.11 / ssse@onex.ch

Lundi-vendredi 9h-12h / Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

METS DE LA COULEUR
DANS TA VIE



Faites des activités qui vous plaisent

Ateliers d'exploration créative

Éveiller sa créativité, rechercher une expression authentique dans un espace sans jugement grâce à une palette de matériaux créatifs à disposition :

peinture, tissus, argile, plumes, etc.

Sur inscription,

les vendredis de 14h à 16h

Activités seniors

Thé dansant tous les samedis après-midi, chorale tous les mardis matin, pétanque tous les jeudis de 14h à 17h, parcelles de jardinage et plein d'autres activités pour les personnes en âge AVS.

Sur inscription

Café Communautaire

Lieu de rencontre ouvert à toutes et à tous pour boire un café, se détendre et discuter, en toute simplicité.

Mardi et jeudi de 16h à 21h, Mercredi de 14h à 21h, Vendredi de 16h à 22h30

Upados

Lieu d'accueil pour les jeunes âgé.e.s de 12 à 17 ans: baby foot, ping pong, soirées à thèmes, activités cuisine, sorties, petits jobs, soutien scolaire, aide pour les démarches professionnelles, etc.

Gratuit, sur inscription, ouvert du mardi au vendredi de 16h à 19h (mercredi dès 14h)

Renseignements

Service social, santé et enfance
de la Ville d'Onex

Rue des Evaux 13 (rez), 1213 Onex

022.879.89.11 / ssse@onex.ch

Lundi-vendredi 9h-12h

Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

Renseignements

Service
action citoyenne
de la Ville d'Onex

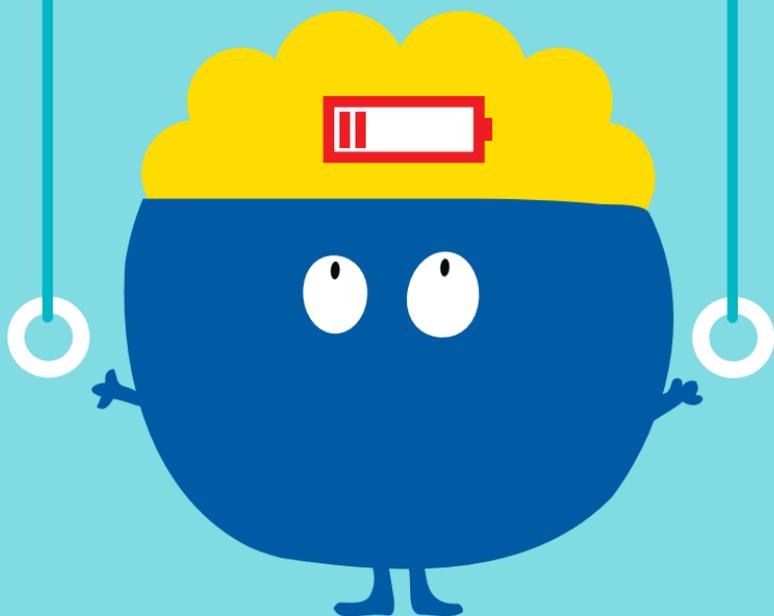
Rue des Evaux 2, 1213 Onex

022.879.80.20

action-citoyenne@onex.ch



RESTE ACTIF



Bougez

au quotidien

Cours bien être

Yoga tous les mardis et vendredis midis,
Qi gong tous les mercredis, gym dos
plusieurs fois par semaine, gym
poussette tous les dimanches matins,
rythmique seniors tous les jeudis, etc.

Sur inscription

Tourisme pédestre et marche douce

Activités pour les personnes en âge AVS
Sur inscription

Parcours vita

Parcours d'entraînement en extérieur,
dans la forêt, accessible à toute heure.
Accès par l'avenue des Grandes-
Communes, chemin François-Chavaz
et rue du Vieux-Moulin

Piscine d'Onex

Lundi 11h30-21h,
mardi et jeudi 11h30-20h,
mercredi 9h-20h,
vendredi 11h30-17h,
samedi et dimanche 9h-17h
Rue des Bossons 5 / 022.792.93.56
**Accessible aux personnes à mobilité
réduite**

Fitness espace public

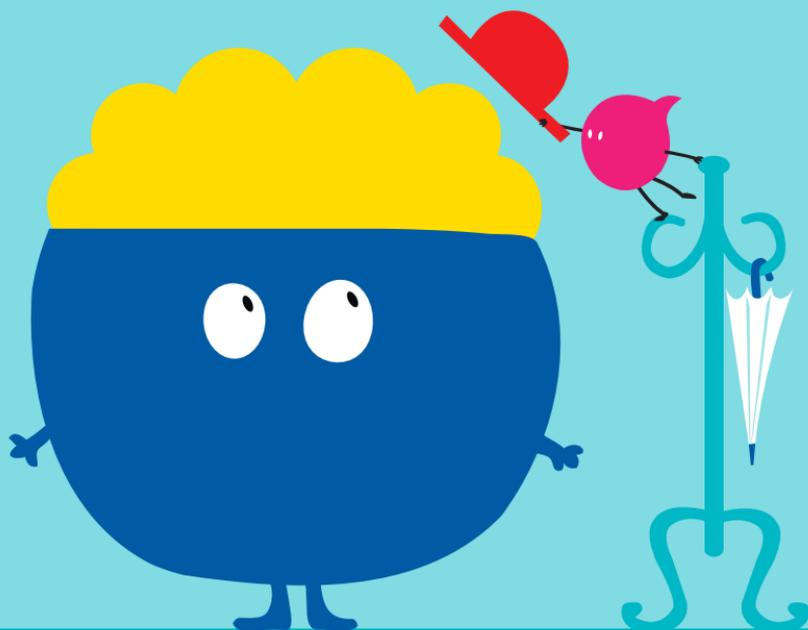
Espace d'entraînement en extérieur.
Ouvert à tous dans la partie haute
du parc du Gros-Chêne (côté Avenue
du Bois-de-la-Chapelle)

Renseignements

Service social, santé et enfance de la Ville d'Onex

Rue des Evaux 13 (rez), 1213 Onex / 022.879.89.11 / ssse@onex.ch
Lundi-vendredi 9h-12h / Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

SORS ET
VOIS DU MONDE



Tissez des liens autour de vous

Casse-Croûte

Le Casse-Croûte est un restaurant mais c'est surtout un lieu convivial favorisant les rencontres, l'échange intergénérationnel et le lien.

Mardi et jeudi à 12h
(hors vacances scolaires).

Tickets en vente à la réception
du Service social, santé et enfance

Club de Midi seniors

Repas convivial tous les premiers mercredis du mois à 15 CHF pour les personnes en âge AVS.

Sur inscription

Petits déjeuners estivaux

Café et tartines pour toutes et tous, en plein air et par tous les temps.

Chaque mardi et jeudi de 8h30 à 10h30,
du 1er juin au 30 septembre

Café Communautaire

Lieu de rencontres ouvert à toutes et tous pour boire un café, se détendre, discuter et prendre une pause conviviale, en toute simplicité. Journaux, livres, jeux de société à disposition.

Mardi et jeudi de 16h à 21h, Mercredi de 14h à 21h, Vendredi de 16h à 22h30

Upados

Lieu d'accueil pour les jeunes âgé.e.s de 12 à 17 ans: baby foot, ping pong, soirées à thèmes, activités cuisine, sorties, petits jobs, soutien scolaire, etc.

Ouvert du mardi au vendredi de 16h à 19h (mercredi dès 14h)

Renseignements

Service social, santé et enfance
de la Ville d'Onex

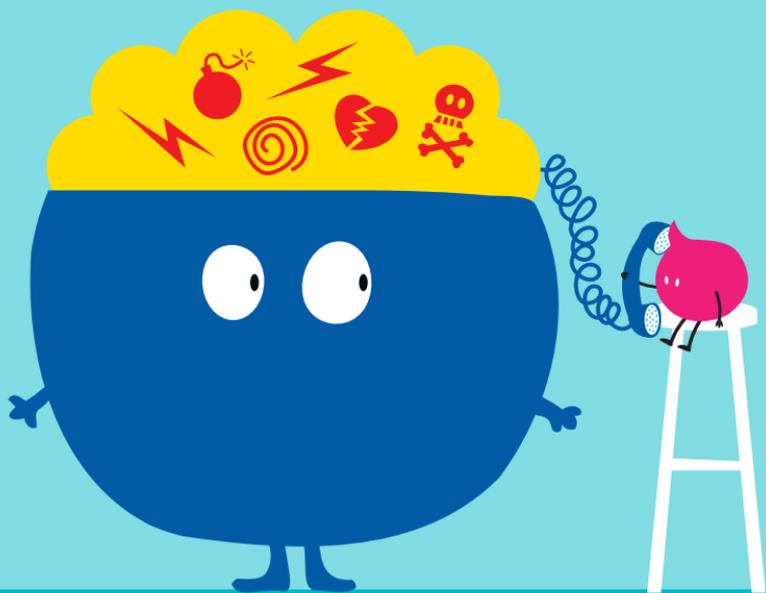
Rue des Eaux 13 (rez), 1213 Onex
022.879.89.11 / ssse@onex.ch
Lundi-vendredi 9h-12h
Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

Renseignements

Service
action citoyenne
de la Ville d'Onex

Rue des Eaux 2, 1213 Onex
022.879.80.20
action-citoyenne@onex.ch

PARLE ET CONFIE-TOI
AUX AUTRES



Partagez vos émotions

Lieu d'Écoute

Un espace d'accueil, une écoute sans jugement et une orientation personnalisée dans un cadre neutre et confidentiel. Parce que nous traversons parfois des étapes de vie qui peuvent paraître insurmontables.

Gratuit, entretiens individuels sur rendez-vous avec une thérapeute diplômée

Café des Aidants

Un espace de ressourcement, de partage et d'échange d'informations destiné aux personnes qui consacrent du temps à un proche atteint dans sa santé ou dans son autonomie.

**Accueil libre et gratuit, sans inscription
4 à 6 fois par an**

L'Arbre à Palabres

L'Arbre à Palabres est un lieu où l'on se retrouve pour partager et s'enrichir de nos expériences de vie en abordant nos petits soucis du quotidien, en s'écoutant et se soutenant les uns les autres.

**2 mardis par mois, de 17h30 à 19h,
hors vacances scolaires
Accueil libre et gratuit, sans inscription**

Renseignements

Service social, santé et enfance
de la Ville d'Onex

Rue des Eaux 13 (rez), 1213 Onex
022.879.89.11 / ssse@onex.ch
Lundi-vendredi 9h-12h
Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

Renseignements

Service
action citoyenne
de la Ville d'Onex

Rue des Eaux 2, 1213 Onex
022.879.80.20
action-citoyenne@onex.ch

Sur le canton de Genève, vous pouvez également faire appel à ces ressources

La main tendue

Quelqu'un à qui parler, de manière anonyme et gratuite, 24h/24 et 7j/7
Composer le 143
www.geneve.143.ch

Trajectoires

Orientation éthique et personnalisée vers des psychologues, en 1 à 3 entretiens à prix adaptés.
022 344 45 77
info@trajectoires.ch
www.trajectoires.ch

Le relais

Entraide et conseils pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques
022 781 65 20
info@lerelais.ch
www.lerelais.ch

Urgences psychiatriques HUG

24h/24 et 7j/7
022 372 38 62

Santépsy

Informations et conseils sur la santé mentale, et répertoire d'adresses utiles en Suisse romande
www.santepsy.ch

minds

minds est une association genevoise fondée en 2018 dont la mission est la promotion de la santé mentale.

Promouvoir la santé mentale, c'est chercher à favoriser tout ce qui permet à une population de rester en bonne santé mentale, tout ce qui fait qu'elle courra le moins de risques possibles d'être touchée par la souffrance psychologique, ou tout ce qui lui permettra d'être équipée pour y faire face.

minds réalise un travail de sensibilisation auprès du grand public, un travail de recherche scientifique sur les facteurs liés à une bonne santé mentale, et un travail de réseau pour valoriser et mettre en lien les acteurs concernés.

Découvrez

les dossiers de minds, des campagnes qui informent et ouvrent le débat sur tout ce qui influence notre santé mentale.

Participez

aux minds talks, des événements plusieurs fois par an pour questionner ce qui fait une population en bonne santé mentale et provoquer la rencontre de celles et ceux qui y contribuent, avec des intervenant.e.s inspirant.e.s et un apéro offert.

Suivez-nous

en vous inscrivant à notre newsletter sur www.minds-ge.ch, ou sur les réseaux sociaux.



minds
Rue Rothschild 50
1202 Genève
022 900 07 11
contact@minds-ge.ch

 @mindsge
 @minds_ge
 @minds-ge
 #mindsgeneve
 www.minds-ge.ch

Impressum

Rédaction – Coordination

Association minds en partenariat avec le Service social, santé et enfance de la Ville d'Onex, sur la base des messages originaux de la campagne latine Santépsy

Crédit illustrations

M&C Saatchi

Graphisme

Atelier debleu

Impression

Imprimé à 10'000 exemplaires par Coprint en octobre 2020

Ouvrage publié avec le soutien de la République et canton de Genève

© minds, Genève, 2020
www.minds-ge.ch
www.santepsy.ch
www.onex.ch

**Service social,
santé et enfance
de la Ville d'Onex**

Rue des Eaux 13 (rez), 1213 Onex

022.879.89.11 / ssse@onex.ch

Lundi–vendredi 9h–12h

Lundi, mercredi, jeudi 14h–17h



AVEC LE SOUTIEN DE

