

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



Édito

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 !

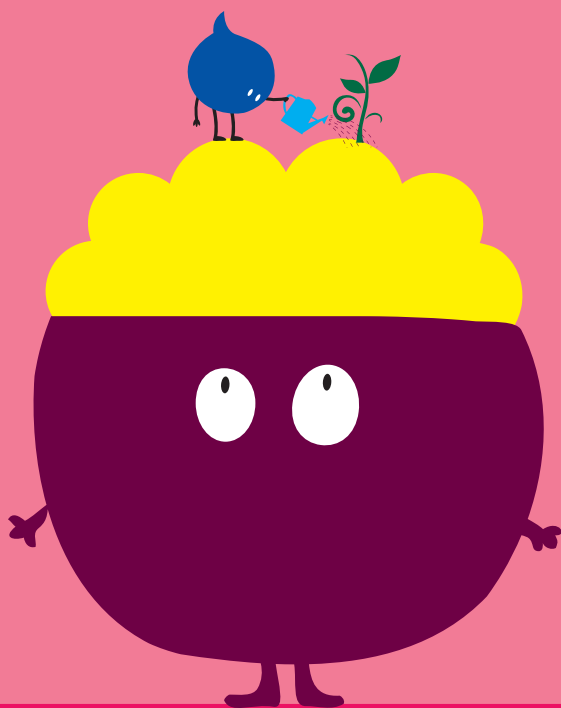
Ce guide, élaboré par l'association *minds* et la Ville d'Onex sur la base des messages de la campagne de *Santépsy*, vous aide à prendre soin de votre santé mentale au quotidien grâce à des activités dans votre commune pour tous les goûts, tous les publics et toutes les bourses.

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** Prendre soin de soi au quotidien
- 02** Parler à son entourage ou à des professionnel·les
- 03** Pratiquer des activités plaisantes
- 04** Bouger au quotidien
- 05** Tisser des liens autour de soi
- 06** Partager ses émotions
- 07** Autres ressources

LA SANTÉ MENTALE
ÇA SE CULTIVE



Prendre soin de soi au quotidien

Activités bien-être

Un programme annuel de cours et d'activités sportives ou de loisirs: mobilité et équilibre, yoga, sophrologie, rythmique, marche en pleine conscience, ostéogym, gym du dos, qi gong, etc.

Activités seniors

Des activités sportives, ludiques ou créatives pour les personnes en âge AVS: excursions, marche douce, chorale, potager, pétanque, conférences 55+, etc.

Activités parents-enfants

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

Petite Découverte

Espace convivial de jeux et de rencontres, pour les enfants de 0 à 4 ans accompagnés par un parent ou un proche: rencontrer d'autres enfants et apprendre à être ensemble. Au coin café, les adultes peuvent prendre une pause et échanger ensemble.

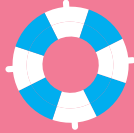
**Accueil libre et gratuit,
sans inscription, lundi, mardi,
mercredi et jeudi de 9h à 11h30**

Renseignements

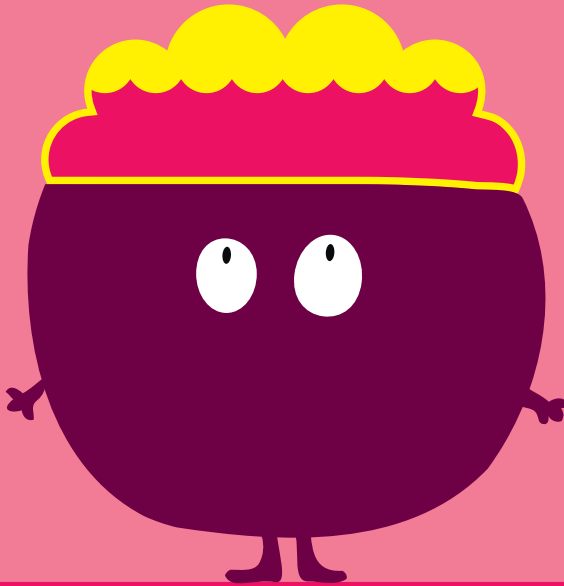
Service social, santé et enfance de la Ville d'Onex

13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex / 022 879 89 11 / social@onex.ch

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



OSE DEMANDER
DE L'AIDE



Parler à son entourage ou à des professionnel·les

Aide sociale individuelle

Un accueil personnalisé et un soutien administratif ou financier pour les personnes majeures domiciliées sur la commune.

Permanence téléphonique tous les mardis de 9h à 11h30

Antenne santé sexuelle

Un accompagnement personnalisé et des informations relatives à la vie relationnelle, sexuelle et procréative à toutes les étapes de la vie, avec une conseillère en santé sexuelle.

Avec ou sans rendez-vous, les lundis et mercredis de 15h à 17h30

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 difficiles.

Entretiens individuels gratuits sur rendez-vous

Antenne sages-femmes

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

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

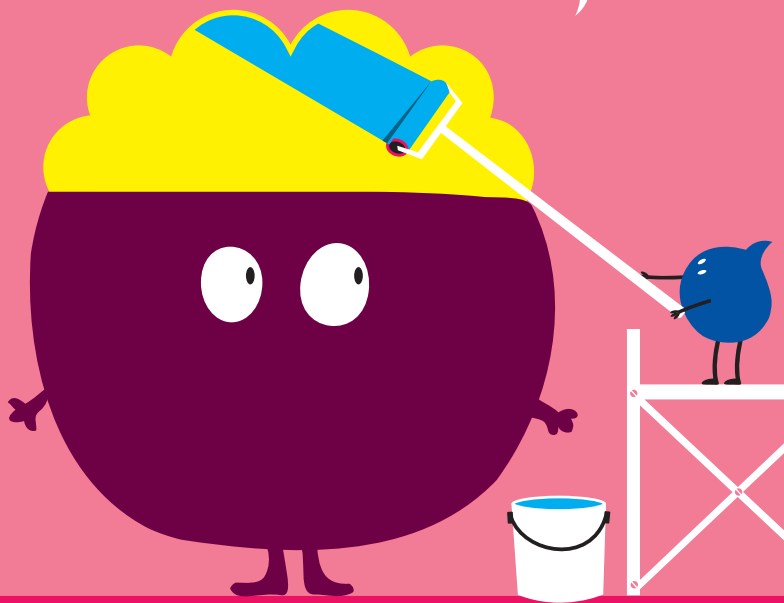
Renseignements

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

13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex / 022 879 89 11 / social@onex.ch

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

METS DE LA COULEUR
DANS TA VIE



Pratiquer des activités plaisantes

Activités seniors

Excursions, sorties en nature, chorale, pétanque, aquagym, jardinage, conférences, etc. pour les personnes en âge AVS.

Sur inscription

Bains de forêt

Se connecter à la nature dans les parcs arborés et les bois d'Onex, au bord du Rhône ou de l'Aire.

Se ressourcer toute l'année auprès des arbres et retrouver un peu de fraîcheur au cœur de l'été.

Upados

Lieu d'accueil pour les jeunes entre 12 et 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)

Café Communautaire

Lieu de rencontre et d'activités variées ouvert à toutes et à tous pour se détendre et discuter, en toute simplicité.

Mardi et jeudi de 16h à 21h, mercredi de 14h à 21h, vendredi de 16h à 22h30

Renseignements

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

13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex /
022 879 89 11 / social@onex.ch

Lundi-vendredi 9h-12h

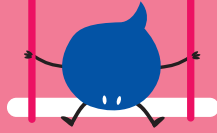
Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

Renseignements

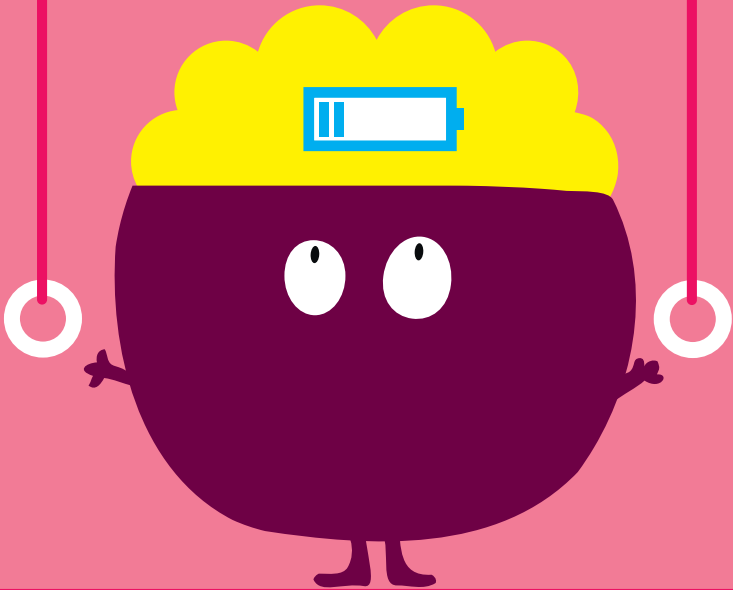
Service action citoyenne de la Ville d'Onex

2 rue des Evaux, 1213 Onex
022 879 80 20

action-citoyenne@onex.ch



RESTE ACTIF



Bouger au quotidien

Activités bien-être

Des activités en groupe pour tous les âges et tout au long de la semaine: ostéogym, gym du dos, mobilité et équilibre, yoga, sophrologie, qi gong, rythmique, marche en conscience, gym poussette, etc.

Sur inscription

Tourisme pédestre et marche douce

Sorties en nature deux fois par mois 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
5 rue des Bossons / 022 792 93 56

Entrée gratuite pour les personnes à mobilité réduite

Fitness urbain

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

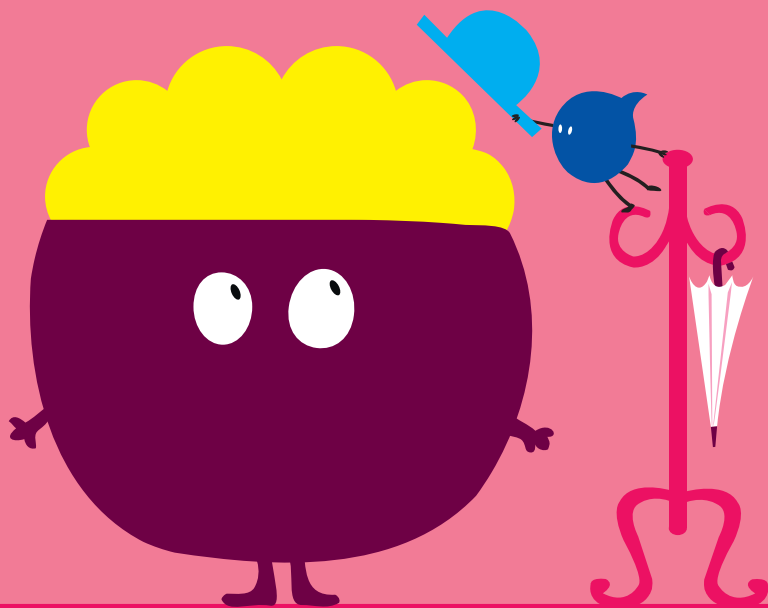
Renseignements

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

13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex / 022 879 89 11 / social@onex.ch

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

SORS ET
VOIS DU MONDE



Tisser des liens autour de soi

Casse-Croûte

Le Casse-Croûte est un restaurant et surtout un lieu convivial favorisant les rencontres, les échanges et le lien. **Mardi et jeudi à 12h (d'octobre à mai).** Tickets en vente à la réception du Service social ou sur place

Petits déjeuners estivaux

Café et tartines pour toutes et tous, en plein air et par tous les temps. **Mardi et jeudi de 8h30 à 10h30, de juin à septembre. Gratuit**

Club de Midi seniors

Repas convivial tous les premiers mercredis du mois pour les personnes en âge AVS. **Sur inscription**

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 entre 12 et 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)**

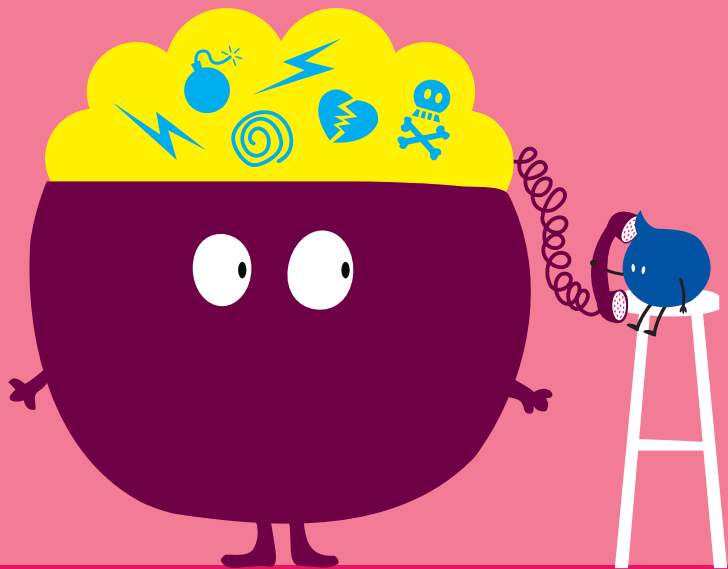
Renseignements

Service social, santé et enfance de la Ville d'Onex
13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex /
022 879 89 11 / social@onex.ch
Lundi-vendredi 9h-12h
Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

Renseignements

Service action citoyenne de la Ville d'Onex
2 rue des Evaux, 1213 Onex
022 879 80 20
action-citoyenne@onex.ch

PARLE ET CONFIE-TOI
AUX AUTRES



Partager ses 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 difficiles.

Entretiens individuels gratuits sur rendez-vous

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
Les derniers jeudis du mois entre 10h et 11h30

L'Arbre à Palabre

L'Arbre à Palabre 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 mutuellement.

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

Renseignements

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

13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex /
022 879 89 11 / social@onex.ch
Lundi-vendredi 9h-12h
Lundi, mercredi, jeudi 14h-17h

Renseignements

Service action citoyenne de la Ville d'Onex

2 rue des Evaux, 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

Fondée en 2018, minds est une association suisse basée à Genève. Nous œuvrons pour que chaque personne ait les moyens de prendre soin de sa santé mentale, et que la société toute entière favorise le bien-être de tout le monde – car il n'y a pas de santé sans santé mentale.

Notre niveau de bien-être a un impact sur tous les aspects de notre vie : personnels, professionnels, sociaux, familiaux, amoureux, spirituels, etc. Prendre soin de la santé mentale de tout le monde est donc primordial.

3 axes stratégiques guident l'action de minds :

- **Un travail d'information et de sensibilisation** auprès de différents publics
- **Un travail de proximité** avec un large réseau de partenaires pour mettre en valeur les savoirs et les actions favorisant la santé mentale et créer des espaces de discussion ouverts à tout le monde
- **Un travail de renforcement des compétences** pour que toute personne ait les moyens d'agir sur sa santé mentale.

Découvrez

Les dossiers de minds : explorez les grandes thématiques de la santé mentale avec des informations accessibles et fondées scientifiquement.

Participez

Au minds talk : des apéro-débats gratuits et ouverts à tout le monde pour ouvrir le débat sur la santé mentale, parler de sujets encore trop souvent tabous et aller à la rencontre de personnes passionnantes. Des événements gratuits, ouverts à toute personne intéressée.

Formez-vous !

Minds propose différentes activités de sensibilisation en milieu scolaire, organisations et entreprises. Ecrivez-nous sur : sensibilisation@minds-ge.ch



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

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

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

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

Ville d'Onex

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

© minds, Genève, 2024
www.minds-ge.ch
www.santepsy.ch
www.onex.ch

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

13 rue des Evaux (rez), 1213 Onex

022 879 89 11 / social@onex.ch

Lundi–vendredi 9h–12h

Lundi, mercredi, jeudi 14h–17h



AVEC LE SOUTIEN DE

