



Semaine de la santé mentale et du bien-être Vélizy-Villacoublay

## ACTUALITÉ

SANTÉ

Vendredi 6 octobre 2023

### Semaine de la santé mentale et du bien-être Vélizy-Villacoublay

Être bien dans son corps et dans sa tête. Cet enjeu ne concerne pas seulement les jeunes, les parents, les seniors, nous sommes tous concernés. La période pandémique liée à la Covid-19 a mis en évidence des symptômes de mal-être : troubles du sommeil, anxiété, signes dépressifs... La Ville offre un soutien, une écoute et met en place des actions pour bien vivre ensemble et s'épanouir.



Vélizy-Villacoublay a toujours été pionnière lorsqu'il s'agit de l'épanouissement et de la santé de ses habitants. Centre de vaccination pendant la crise Covid, ouverture du cabinet médical Louvois, puis récemment de celui du quartier Mozart, mise en place d'une mutuelle communale : la santé accessible à tous, telle est notre volonté. Aujourd'hui, alors que le mal-être de nos jeunes est une dure réalité laquelle nous ne pouvons rester indifférents, nous amplifions également nos actions autour de la santé mentale. Face à la solitude, la détresse parfois, nous sommes là pour apporter l'écoute et la solidarité qui aideront nos jeunes, mais aussi nos aînés, à se sentir mieux. Venez découvrir toutes ces initiatives pendant la semaine de la santé mentale et du bien-être organisée à partir du 9 octobre.

- Magali Lamir, 1<sup>ère</sup> adjointe au Maire, chargée des solidarités

#### Des actions pour des jeunes bien dans leurs baskets

Le rapport aux autres, la sexualité, les complexes... ne doivent pas être des sujets tabous. C'est pour cette raison que les jeunes de CM2 et les collégiens bénéficient d'un programme d'actions de prévention sur l'éducation à la vie relationnelle affective et sexuelle.

Différentes thématiques sont abordées comme l'estime de soi, la puberté, les relations amoureuses, les relations filles-garçons.

**Les 12 et 13 octobre, la salle Maurice Ravel accueillera un événement sur le bien-être et la santé mentale organisé exclusivement pour les collégiens.**

En parallèle, l'association Couples et Familles 78 et des professionnels du Point Ecoute Jeunes et Accueil Parents (PEJAP), la psychologue et la conseillère conjugale et familiale interviennent dans les classes. Du côté des élémentaires, les animateurs périscolaires vont suivre une formation, début octobre, sur la sensibilisation aux troubles du comportement de l'enfant. Des ateliers ludiques vont être animés par l'UNAFAM 78\* pour développer la notion d'entraide, d'empathie et l'acceptation de la différence auprès des élèves de CM2.

Un ensemble d'actions variées pour mieux désamorcer les sujets et individualiser les problématiques de nos jeunes.

\* Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques

## Mon ado et moi

L'adolescence est une période transitoire qui peut être déstabilisante aussi pour le parent. Ce changement de repères questionne et inquiète parfois. Dans la crainte perpétuelle de la goutte d'eau qui pourrait faire déborder le vase, les parents s'interrogent : vague de l'âme ou vraie alarme ?

**Vendredi 13 octobre, le débat théâtral, "Vague Alarme", sera joué à la salle Maurice Ravel à 19h30.** Les comédiens mettront en scène sept situations d'un couple de parents confrontés aux comportements de leur adolescente entre vitalité et mal-être.

Inscrivez-vous [en cliquant ici](#).



## Les devoirs, l'esprit zen...

Le rythme d'école a bel et bien repris et vous rencontrez des difficultés pour faire les devoirs le soir ? Le PEJAP a créé un nouveau rendez-vous d'écoute et de partage d'expérience entre parents. **Les mardis 17 octobre et 21 novembre, de 18h30 à 20h au PEJAP (3e étage de la médiathèque)**, la psychologue et la conseillère conjugale et familiale vous délivreront les clés et outils pour mieux gérer les devoirs à la maison.

Gratuit, [sur inscription en cliquant ici](#).

Ce nouveau rendez-vous intitulé Café des parents, portera par la suite sur d'autres thématiques. Pour aller en profondeur sur ces sujets et suivre l'évolution au fil des jours, chaque sujet est décliné en trois rencontres.

A partir de janvier, le thème sera Comment gérer la coparentalité ? puis à partir d'avril Les enfants, les parents, les crans.

## Colère, peur, tristesse? que faire ?

Vous vous sentez parfois désarmé face aux réactions de votre enfant ? Ne manquez pas la conférence parentalité Mieux vivre les émotions de mon enfant **le mardi 14 novembre à 20h, à l'Hôtel de ville, salle des mariages.** Laëtitia Pruvost, psychologue clinicienne spécialisée dans l'enfance et l'adolescence, répondra aux questions des parents et leur apportera des solutions pour la compréhension du comportement de leur enfant, du plus petit à l'adolescence.

Gratuit, [sur inscription en cliquant ici](#).

Ces actions sont subventionnées par l'Agence Régionale de la Santé.

## Seniors, croquez la vie à pleine dent !

Durant le mois d'octobre, deux conférences vont être organisées pour les véliziens de plus de 65 ans, en partenariat avec le comité Action Sociale Agirc-Arrco d'Ile de France.

### Conférence à Pour vivre heureux vivons... ensemble !

**9 octobre - 14h30 à 16h30, Hôtel de ville, salle du Conseil municipal**

Mise en lumière de l'importance du lien social et de l'engagement citoyen, réflexion autour des relations humaines, astuces pour faciliter la relation et la rendre positive.

### Conférence à Pour vivre heureux vivons... serein !

**16 octobre - 14h30 à 16h30, Hôtel de ville, salle du Conseil municipal**

Les clés pour développer la confiance en soi : s'accepter soi-même, reconnaître ses envies et ses besoins, reconnaître ses fragilités et difficultés, l'importance d'avoir des projets.

Inscription par téléphone au CCAS 01 34 58 50 01