



FÉDÉRATION DES
MAISONS DES JEUNES
ET DE LA CULTURE
D'ALSACE

Les Animations Jeunesse FDMJC d'Alsace
de Fegersheim et Eschau vous proposent durant le mois d'Octobre

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE C'EST L'AFFAIRE DE TOUS

Ateliers et Animations
à destination des
jeunes et des adultes
Temps d'échanges



Gratuit
sur inscription

plus d'informations au verso

L'Animation Jeunesse de Fegersheim et d'Eschau vous propose tout au long du mois d'octobre 2026 différents temps d'échange, ateliers et animations à destination des jeunes, mais aussi des adultes. Ces rendez-vous ont pour objectif de sensibiliser, d'informer et de favoriser le dialogue autour de la santé mentale, dans un cadre bienveillant, accessible et sans jugement.

BESOIN DE NATURE, VRAIMENT ?

Mardi 6 Octobre 2026 // 19h-20h30 au Caveau à Fegersheim (27 rte de Lyon)

Public : adulte, max 40 personnes

A-t-on vraiment besoin de la nature pour être en bonne santé physique et mentale ?

Que l'on aime ou pas la nature, est-ce un essentiel pour notre bien-être ?

Principalement porté sur des études concernant l'enfance et la jeunesse, nous vous invitons, sous forme de quizz, à conforter ou éveiller notre rapport à notre environnement. Avec en appui un éclairage scientifique sourcé, pour tenter de répondre à cette question qui nous concerne toutes et tous. Des solutions à titre individuel et collectif pourront être partagées

Inscriptions auprès de Laurie (voir ci-dessous)

BOUGER MIEUX

Vendredi 9 Octobre 2026 // 18h-20h au Centre Sportif et Culturel Camille Claus à Eschau

(9 rue de la Place des fêtes)

Bouger pour se sentir mieux !

L'activité physique ne fait pas seulement du bien au corps : elle est aussi un véritable allié pour le bien-être mental. Lors de cet atelier, découvrez les nombreux bienfaits du sport sur le stress, les émotions, la confiance en soi et la santé mentale. Un moment d'échange et de sensibilisation pour comprendre comment intégrer le mouvement dans son quotidien, à son rythme et selon ses envies. Inscriptions auprès de Cédric (voir ci-dessous)

ÊTRE PARENT, PARLONS-EN !

Jeudi 15 Octobre 2026 // 19h-20h30 à l'Espace Jeunes à Fegersheim (8 rue de l'École)

Un temps d'échange entre parents, en toute bienveillance

Être parent soulève de nombreuses questions au quotidien. Cet atelier vous offre un espace d'écoute et de parole libre, animé par une psychologue, pour échanger autour de sujets variés liés à la parentalité. Dans un cadre confidentiel, sans jugement et respectueux de chacun, vous pourrez partager vos expériences, poser vos questions, bénéficier de conseils professionnels ou simplement écouter les échanges, selon vos envies. Inscriptions auprès d'Alexandre (voir ci-dessous)

MANGER MIEUX

Vendredi 16 Octobre 2026 // 18h-20h à l'Espace Jeunes à Fegersheim (8 rue de l'École)

Et si bien manger faisait aussi du bien au moral ?

Découvrez comment notre alimentation peut influencer notre bien-être lors d'un atelier convivial et qui bouge. À travers des conseils simples, des échanges et des informations accessibles à tous, venez explorer les liens entre nutrition, émotions et santé mentale, afin d'adopter de bonnes habitudes pour prendre soin de votre corps... et de votre esprit. Inscriptions auprès d'Alexandre (voir ci-dessous)

CONFÉRENCE GESTICULÉE

Jeudi 29 Octobre 2026 // 18h30-20h30 au Caveau à Fegersheim (27 rte de Lyon)

Public : adulte, max 40 personnes

"Tout le monde n'a pas la chance d'être bipolaire"

(Texte en cours)

Inscriptions auprès de Laurie (voir ci-dessous)

**Gratuit
sur inscription**

Animation Jeunesse FDMJC Alsace de Fegersheim

Alexandre CASSEL : 06 26 70 04 51

Laurie JEANDEL : 06 64 49 61 69

Animation Jeunesse FDMJC Alsace d'Eschau

Cédric HEITZ : 06 30 71 17 71

