



# **Agenda 2026**

**Janvier - Mars**

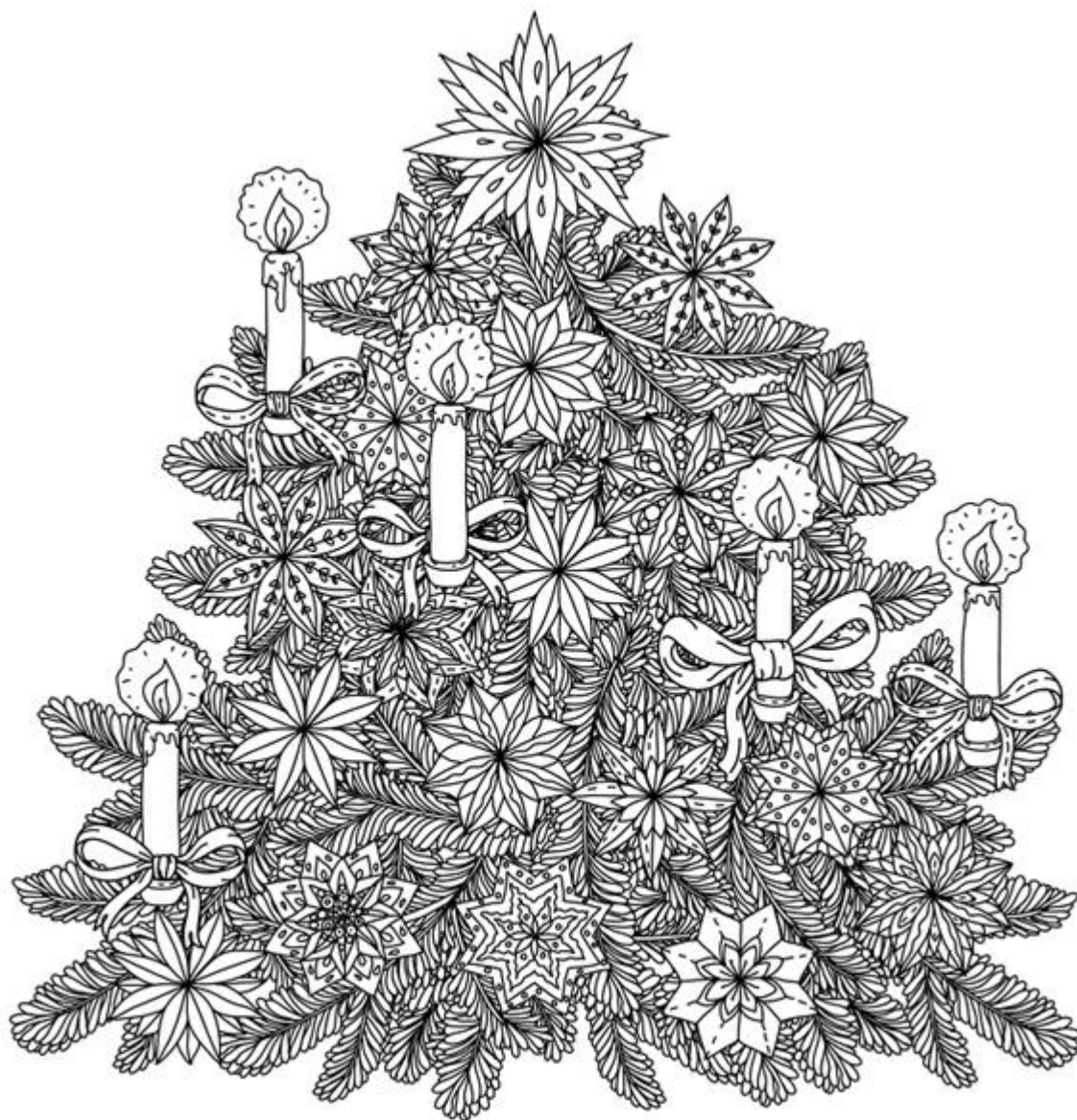
**Le Déclic  
Le Nouvel Horizon  
L'Oasis**

**Lieux d'accueil et d'amitié  
Permanence psycho-sociale**

**Toutes les prestations sont ouvertes aux personnes  
des trois lieux d'accueil !**

---

L'ANAAP est membre de la CORAASP  
Coordination Romande des Associations d'Action  
pour la Santé Psychique



*Joyeux Noël et bonne année à chacun·e !*

# Le Déclic – Neuchâtel

## FERMETURE DE FIN D'ANNÉE

Du mercredi 24 décembre au vendredi 2 janvier inclus

## ACCUEIL CAFÉ

Du lundi au vendredi de 14h00 à 17h00

## SOIRÉE REPAS ET DISCUSSION

Le jeudi de 18h00 à 20h00

## Ateliers

### MANDALAS AVEC LOUIS

Lundi 14h00 – 17h00

26 janvier / 16 février / 9 mars

### LE JEU D'ECHECS AVEC WALTER

Lundi 14h30 – 16h30

5 janvier / 2 février / 16 mars

### LA MAIN DANS LE SAC AVEC CHRISTIAN

Mardi 14h30 – 16h30

20 janvier / 17 février / 17 mars

### PÂTISSERIE AVEC CHRISTIAN

Mardi 14h00 – 17h00

6 janvier / 10 février / 3 mars

### MUSIQUES DIVERSES AVEC CHRISTIAN

Mercredi 14h00 – 17h00

14 janvier

11 et 25 février / 11 et 25 mars

### PEINTURE A L'ENCAUSTIQUE AVEC CLAUDE

Mercredi 14h00 – 17h00

7 et 21 janvier

4 et 18 février / 4 et 18 mars

### ESPAGNOL DÉBUTANT AVEC WALTER

Jeudi 14h00 – 15h00

8 janvier / 5 février / 19 mars



### NOUVEAU !

### LA NAPPE AVEC ATTILA (EX BRICE 😊)

Dessin au crayon, au crayon de couleur, à l'encre de Chine, à l'aquarelle,...ainsi qu'écriture, calligraphie et bande dessinée. Pour l'instant, pas de peinture acrylique.

Tous les derniers jeudis du mois de 16h00 – 17h00

Jeudi 29 janvier, 26 février et 26 mars

### NOUVEAU !

### TRACASSERIES ADMINISTRATIVES AVEC MARIE-JOSÉE

Marie-Josée sera sur place pour vous aider à venir à bout des documents administratifs qui vous prennent la tête.

Jeudi 15 janvier, 12 février et 5 mars 16h30 – 17h30

## Ateliers (suite)

---

### **CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES**

**Jeudi 16h00 – 18h00**

8, 15, 22 et 29 janvier

5, 12, 19 et 26 février

5, 12, 19 et 26 mars

### **INFORMATIQUE AVEC CHRISTOPHE**

**Vendredi 14h00 – 17h00**

16, 23 et 30 janvier

13, 20 et 27 février / 13, 20 et 27 mars



### **CINÉ CULTÉ AVEC CHRISTIAN**

**Vendredi 14h00 – 17h00**

9 janvier

6 février / 6 mars

## Groupes de rencontres et de soutien

---

### **AGORA**

**Lundi 23 février 14h30 – 16h30**

C'est le moment où nous vous invitons à venir discuter de la vie associative, de vos envies et de vos idées.

### **GROUPE CO-B-O-Y**

**Lundi 17h00 – 18h30**

5 janvier / 2 février / 2 mars

### **TABLE RONDE**

**Mardi 13 janvier et 10 mars  
14h30 – 16h30**

Vous avez envie de vous exprimer sur ce que vous vivez et ressentez à l'ANAAP que ce soit comme membre, comme animateur d'atelier ou comme membre du comité mais aussi, d'avoir un peu plus de temps qu'en agora pour échanger sur vos envies, vos espoirs, vos soucis, mais également sur vos limites et celles de l'association, alors venez tester cette nouvelle formule que nous développerons ensemble.

### **GROUPE DES PROCHES**

**Mardi 19h00 – 21h15**

13 janvier / 10 février / 10 mars

# Groupes de rencontres et de soutien (suite)

---

## APRÈS-MIDI À THÈME

### Les émotions

Lors de cet après-midi nous nous intéresserons d'abord à ce qui fait naître les émotions dans notre cerveau et aux thérapies connues pour réguler des excès. De manière ludique, nous développerons nos capacités à identifier nos émotions ce qui est un pas important pour pouvoir mieux les gérer et finalement, nous discuterons des stratégies que chacune et chacun utilise pour faire face à ses émotions durant les périodes de stress.

**Mardi 27 janvier 14h30 – 16h30**



## PARLONS-EN !

### Prendre de la distance

Lorsque quelque chose nous touche dans nos émotions et nos valeurs c'est parfois difficile de penser à autre chose, de ne pas se figer autour d'une douleur, d'une inquiétude, d'une attente. Oser faire un petit pas de côté, continuer à avancer et à voir le positif autour de soi, accepter que d'autres peuvent voir les choses différemment de nous c'est un défi.

Est-ce que vous en avez déjà fait l'expérience ? Qu'est-ce qui vous aide à changer vos idées, à prendre de la distance ?

En partageant ensemble durant cet après-midi, nous tenterons de renforcer cette compétence.

**Mardi 24 mars 14h30 – 16h30**

## APRÈS-MIDI À THÈME

### Le vieillissement chez nos proches

Voir ses parents ou ses amis vieillir c'est souvent un crève-cœur. Il est difficile de réaliser que ceux que nous aimons sont en train de perdre leurs capacités physiques et mentales. C'est d'autant plus compliqué qu'eux-mêmes ne l'acceptent pas toujours. Par ailleurs, cela a souvent des conséquences très concrètes et parfois envahissantes sur notre vie lorsque nous devenons proche-aidants. Est-ce une situation que vous connaissez ou que vous craignez ? Quelles émotions cela suscite-t-il en vous ? Quelles questions vous posez-vous ? Qui peut vous aider ?

Ces questions seront au cœur de cette rencontre.

**Mardi 24 février 14h30 – 16h30**



# Bibliothèque

---

La stagiaire se tient à votre disposition pour les emprunts, les restitutions et les conseils.



## Sorties, expositions et activités ponctuelles

---

### JEUX DIVERS AVEC MARIE-JOSÉE

Vous aimez jouer à différents jeux de société, mais ne trouvez pas toujours quelqu'un partageant cet intérêt ? Alors ne manquez pas cet après-midi qui fera la part belle à tous les passionnés de jeux.

**Mercredi 28 janvier 14h30 - 16h30**

### UNE CHIENNE À DÉCOUVRIR AVEC ATILA ET ANNE

Nombreux sont les membres de l'ANAAP qui aiment les animaux ou désireraient se sentir plus à l'aise en leur présence.

Durant cet après-midi vous pourrez faire la connaissance de Lissa, la chienne d'Anne et Attila qui vous parleront de son histoire mouvementée. Vous pourrez également la caresser et lui donner quelques friandises.

**Mardi 3 février 15h00 - 16h00**



### EXPOSITION PHOTOS DE CHRISTINE

#### Voyage à travers le monde

Christine aime voyager et le fait depuis 41 ans.

Elle se réjouit de vous présenter ses clichés pris en Grèce, en Turquie, à Dubai, en Thaïlande, ou au Cambodge et d'échanger avec vous lors du vernissage autour d'un petit apéritif !

**Lundi 9 février dès 14h30**

Exposition

**Durant nos heures d'accueil du  
9 février au 31 mars 2026**

## Sorties, expositions et activités ponctuelles (suite)

---



### **SORTIE AU MUSÉE AVEC CHRISTIAN**

**Visite de l'exposition « KSSSS, KSSSS, KSSSS – Bestiaire utopique » au muséum d'histoire naturelle de Neuchâtel**

Le muséum bruisse du bruit de 1000 insectes, ou plutôt de 16 créations artistiques d'arthropodes réalisées à partir d'instruments de musique recyclés.

Cette nouvelle grande exposition mêle art et entomologie dans un parcours résolument auditif. Timbales, grosses caisses ou encore marteaux de piano composent les sculptures géantes donnant à voir des mécanismes habituellement cachés et fascinants.

Venez la découvrir lors de cette sortie !

**Mercredi 4 février 14h00 - 17h00**

#### Informations pratiques :

##### Inscription :

Auprès de la stagiaire jusqu'au mercredi précédant la sortie.

##### Frais de transport :

A la charge de chacun·e.



# Le Nouvel Horizon – La Chaux-de-Fonds

## FERMETURE DE FIN D'ANNÉE

Du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier inclus

## ACCUEIL CAFÉ

Le lundi, mercredi et vendredi de 14h00 à 17h00

## SOIRÉE REPAS ET DISCUSSION

Le mardi de 16h00 à 20h00

## Ateliers

### TRICOT ET CROCHET AVEC GENEVIÈVE

Lundi 14h00 – 16h00

5 janvier / 16 février / 16 mars

### PEINTURE SUR SOIE AVEC CLAIRE

Lundi 14h00 – 17h00

12 janvier / 9 février / 9 mars

### CUISINE DU MONDE AVEC MAD ET ISABELLE

Mardi 16h00 – 18h00

13 janvier / 10 février / 10 mars

### CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES

Mardi 16h00 – 18h00

6, 20 et 27 janvier

3, 17 et 24 février / 3, 17, 24 et 31 mars

### RETOUCHES ET COUTURE AVEC LAURA

Mercredi 14h30 – 16h30

28 janvier / 25 février / 25 mars

### ATELIER CRÉATIF AVEC ROMANE

Mercredi 14h00 – 17h00

21 janvier



### NOUVEAU !

### SCULPTURE SUR PIERRE À SAVON AVEC MAD

Cet atelier permettra aux participant·e·s de découvrir cette matière douce et facile à travailler, et de créer une petite pièce personnalisée ou des perles de collier tout en apprenant les techniques de base.

Mercredi 18 février 14h00 – 17h00

### DIAMOND PAINTING AVEC GENEVIÈVE

Mercredi 14h00 – 16h00

7 janvier et 4 mars

### TRACASSERIES ADMINISTRATIVES AVEC LUCIEN

Mercredi 14h30 – 16h30

4 février

### BRACELETS ET OBJETS EN ÉLASTIQUE AVEC JOËLLE

Mercredi 14h00 – 15h30

14 janvier / 11 février / 11 mars



## Ateliers (suite)

---



### **PAPIER MÂCHÉ AVEC LAURA**

**Vendredi 14h30 – 16h30**

30 janvier / 27 février / 27 mars

### **CRÉATION DE BIJOUX EN PERLES AVEC CHRISTINE L.**

**Vendredi 15h00 – 17h00**

16 janvier / 13 février / 13 mars

### **PYROGRAVURE AVEC GENEVIÈVE ET WERNER COMME ANIMATEUR REMPLAÇANT**

**Vendredi 14h00 – 16h00**

23 janvier / 20 février / 20 mars

### **PEINTURE SUR BOIS AVEC EVELINE**

**Vendredi 14h00 – 17h00**

9 janvier / 6 février / 6 mars

## Groupes de rencontres et de soutien

---

### **FORUM**

**Lundi 2 février 14h30 – 16h30**

C'est le moment où nous vous invitons à venir discuter de la vie associative, de vos envies et de vos idées.



**Attention ! changement de jour et d'horaire**

### **GROUPE ANTICYCLONE**

*Coanimé par Sophie et Paula*

Le groupe anticyclone se réunit désormais un **mardi** par mois de **14h30 à 16h00**.

Venez nombreux partager vos idées et participer à cette nouvelle aventure collective !

**Mardi 14h30 – 16h00**

20 janvier / 17 février / 24 mars

# Groupes de rencontre et de soutien (suite)

---

## APRÈS-MIDI À THÈME

### La Communication NonViolente - CNV

La CNV est une manière de communiquer qui aide à mieux se comprendre, à exprimer ce que l'on vit et à écouter l'autre avec respect.

Cet après-midi sera l'occasion de découvrir ce qu'est la Communication NonViolente, les outils proposés par cette approche et la façon dont nous pouvons essayer de les mettre en pratique.

Il se terminera par un moment d'échange où chacun·e pourra partager comment il vit la CNV dans son quotidien.

**Lundi 19 janvier 14h30 – 16h30**

---

## APRÈS-MIDI À THÈME

### Les addictions

Cet après-midi sera l'occasion de mieux saisir ce qui se cache derrière ces comportements, de comprendre comment ils s'installent et d'aborder leurs effets sur notre équilibre personnel et relationnel.

Durant cette rencontre, nous découvrirons les diverses formes d'addictions, les moyens d'accompagnement existants, ainsi que des pistes pour mieux faire face à ces difficultés.

Nous terminerons par un temps de partage libre, où chacun pourra exprimer son ressenti, ses expériences ou ses réflexions.

**Lundi 23 février 14h30 – 16h30**



## APRÈS-MIDI À THÈME

### Les blessures et traumatismes de l'enfance

Certaines expériences marquantes laissent des traces qui influencent encore notre vie d'adulte. Mais comment les reconnaître ? Et de quelle façon agissent-elles encore dans nos émotions ou nos relations ? Qu'est-ce que cela réveille en moi ? Et comment puis-je prendre soin de mon histoire aujourd'hui ?

Nous parlerons ensemble de ces blessures, de la manière dont elles se manifestent, et des petits pas qui peuvent aider à aller vers plus d'apaisement.

**Lundi 30 mars 14h30 – 16h30**

# Sorties, expositions et activités ponctuelles

---

## APRÈS-MIDI JEUX

Rejoignez-nous pour des après-midis autour de jeux de société. Si vous avez un jeu que vous aimez et que vous souhaitez faire découvrir, n'hésitez pas à l'apporter !

**Lundi 2 mars** et **mercredi 18 mars**  
**14h00 à 17h00**



## LOTO SOLIDAIRE

Venez vous divertir et passer un après-midi convivial autour d'un loto solidaire.

Pour les lots, l'idée est que chaque participant apporte un ou deux objets en bon état qu'il a chez lui et dont il n'a plus l'utilité.

**Lundi 26 janvier** et **lundi 23 mars**  
**14h00 à 17h00**



# L'Oasis – Fleurier

## FERMETURE DE FIN D'ANNÉE

Du lundi 22 décembre au vendredi 2 janvier inclus

## ACCUEIL CAFÉ

Le mardi et jeudi de 14h00 à 17h00

## SOIRÉE REPAS ET DISCUSSION

Le jeudi de 17h30 à 20h00

## Ateliers

### TRICOT ET CROCHET AVEC SANDRA

Mardi 14h00 – 16h00

13 janvier / 17 février

### BIJOUX EN PERLES AVEC SANDRA

En suspens

### DIAMOND PAINTING AVEC FANNY

Mardi 14h30 – 16h30

6 janvier / 10 février / 3 mars



### NOUVEAU !

### MANDALAS AVEC MICHEL R.

Jeudi 8 janvier et mardi 24 mars  
14h00 à 16h00

### PÂTISSERIE AVEC FANNY

Jeudi 14h30 – 16h30

29 janvier / 26 février / 26 mars

### PYROGRAVURE AVEC CORINNE

En suspens



### NOUVEAU !

### BRACELETS BRÉSILIENS AVEC CORINNE

Jeudi 14h30 – 16h30

5 février / 12 mars

### CUISINE DU MONDE AVEC MAD ET ISABELLE

Jeudi 16h00 – 18h00

22 janvier / 19 février / 19 mars

### CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES

Jeudi 16h00 – 18h00

8, 15 et 29 janvier

5, 12 et 26 février

5, 12 et 26 mars

# Groupes de rencontres et de soutien

---

## AGORUM

Mardi 3 février 14h30 – 16h30

## APRÈS-MIDI À THÈME

### Relaxation et méditation : pause sérénité

Un après-midi permettant d'explorer des techniques de relaxation et de méditation tout en partageant ensemble nos expériences et conseils autour de ces pratiques.

Un moment pour s'accorder une pause, se recentrer et essayer des exercices favorisant le calme intérieur.

L'idée de cet après-midi est de pouvoir repartir avec des outils simples pour mieux gérer le stress au quotidien.

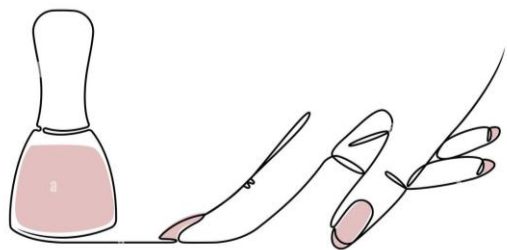
**Mardi 20 janvier 14h30 – 16h30**





# Sorties, expositions et activités ponctuelles

---



## PRENDRE SOIN DE SOI

Offrez-vous un moment de douceur et de bien-être !

Lors de cet atelier apprenez à prendre soin de vous en vous initiant à des gestes simples mais essentiels : se faire les ongles, se maquiller naturellement et adopter des routines beauté faciles à intégrer au quotidien. Une pause agréable pour se reconnecter à soi-même, booster sa confiance et rayonner de l'intérieur.

Venez avec votre bonne humeur, repartez avec des astuces beauté et surtout, le sourire aux lèvres !

**Jeudi 12 février 14h30 – 16h30**

## APRÈS-MIDI INFORMATIQUE

Un après-midi dédié à la technologie, où vous pourrez poser toutes vos questions sur l'utilisation de vos téléphones, ordinateurs et appareils du quotidien.

Venez découvrir des astuces simples et vous entraider dans une ambiance conviviale.

**Mardi 24 février 14h30 – 16h30**

## APRÈS-MIDI PLANTES

Un après-midi d'échanges autour de l'entretien des plantes. Chacun·e pourra partager ses astuces ainsi que découvrir celles des autres.

Un rendez-vous convivial pour cultiver nos savoir-faire !

**Mardi 17 mars 14h30 – 16h30**





## Sorties, expositions et activités ponctuelles (suite)

---

### APRÈS-MIDI EN MUSIQUE

Chacun·e est invité·e à venir partager ses chansons préférées.

**Mardi 27 janvier 14h30 – 16h30**

---



### Les Tuche 2

Les Tuche, une famille française modeste, voit sa vie changer après avoir gagné 100 millions d'euros au loto.

Grâce à l'argent de ses parents, le benjamin de la fratrie, Donald, dit « coin-coin » part un mois à Los Angeles pour améliorer son anglais. C'est sur le campus de l'université de L.A. qu'il rencontre Jennifer, fille d'un célèbre financier américain.

Donald, impressionné par cette famille qui est l'opposée de la sienne, se sent obligé de mentir sur les Tuche, persuadé que les deux familles ne se rencontreront jamais. Lorsque les Tuche vont débarquer à Los Angeles pour faire une surprise à Donald, les choses ne vont pas se passer comme prévu, mais alors pas du tout.

**Mardi 10 mars 14h30 à 17h00**



### LOTO SOLIDAIRE

Venez vous divertir et passer un après-midi convivial autour d'un loto solidaire.

Pour les lots, l'idée est que chaque participant apporte un ou deux objets en bon état qu'il a chez lui et dont il n'a plus l'utilité.

**Mardi 31 mars 14h30 – 16h30**

---

### APRÈS-MIDI JEUX

Rejoignez-nous pour des après-midis autour de jeux de société. Si vous avez un jeu que vous aimez et que vous souhaitez faire découvrir, n'hésitez pas à l'apporter !

**Jeudi 15 janvier et jeudi 5 mars 14h30 à 16h30**



### **LE DÉCLIC**

Rue du Plan 19  
2000 Neuchâtel

T. +41 (0)32 721 10 93

### **LE NOUVEL HORIZON**

Rue du Manège 19  
2300 La Chaux-de-Fonds

T. +41 (0)32 913 12 69

### **L'OASIS**

Rue du Patinage 1  
2114 Fleurier

T. +41 (0)77 509 18 60

[secretariat@anaap.ch](mailto:secretariat@anaap.ch)

[www.anaap.ch](http://www.anaap.ch)