

Agenda 2026

Avril - Juin

**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 !**



ON VA AU THÉÂTRE !

A la recherche des canards perdus

En septembre 2008, la NASA lâche 90 canards jaunes en plastique dans un glacier du Groenland pour mesurer la vitesse du réchauffement climatique. Attendus quelques semaines plus tard dans la baie de Disko, les canards ne réapparaissent jamais. Où sont passés les canards ? Sont-ils prisonniers du glacier ? Sont-ils déjà sortis ?

Et si on retrouvait un canard à des milliers de kilomètres plus au sud ? Au large de Terre-Neuve ? Le long des côtes québécoises ? Devant la statue de la liberté ? Dans le golfe du Mexique ? Les canards ne détiennent-ils pas la clé des bouleversements climatiques du monde ?

Dans cette conférence théâtrale déjantée, Frédéric Ferrer présente le résultat d'un travail de rencontres et d'échanges avec des scientifiques et spécialistes du monde arctique.

Durée : 75 minutes

Mercredi 1^{er} avril 19h00

Théâtre du Pommier

Rendez-vous : 18h45 devant le théâtre

Inscription (nombre de places limité) : Jusqu'au vendredi **20 mars** dernier délai.

Participation financière : CHF. 5.--, à payer auprès des stagiaires au moment de l'inscription.

Le Déclic – Neuchâtel

JOURS FÉRIÉS ET FERMETURES DIVERSES

Vendredi 3 avril et lundi 6 avril Vendredi Saint et lundi de Pâques

Vendredi 1^{er} mai Fête du travail

Jeudi et vendredi 14 et 15 mai Ascension

Lundi 25 mai Lundi de Pentecôte

Jeudi 11 juin Forum social de la CORAASP

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

13 avril / 4 et 18 mai / 1^{er}, 15 et 29 juin

LE JEU D'ECHECS AVEC WALTER

Lundi 14h30 – 16h30

27 avril / 8 juin

CRÉATIVITÉ AVEC DANIEL

Mardi 14h00 – 17h00

9 juin

LA MAIN DANS LE SAC AVEC CHRISTIAN

En pause

PÂTISSERIE AVEC CHRISTIAN

Mercredi 14h00 – 17h00

22 avril / 27 mai / 24 juin

MUSIQUES DIVERSES AVEC CHRISTIAN

Mercredi 14h00 – 17h00

8 avril / 13 mai / 10 juin

PEINTURE A L'ENCAUSTIQUE AVEC CLAUDE

Mercredi 14h00 – 17h00

1^{er} et 15 avril

6 et 20 mai / 3 et 17 juin

ESPAGNOL DÉBUTANT AVEC WALTER

Jeudi 14h00 – 15h00

23 avril / 28 mai / 18 juin

NOUVEAU !

DESSIN AVEC ANITA ET ATTILA

Un moment de créativité et de convivialité autour de la peinture et du dessin.

Pas besoin d'avoir des connaissances en dessin, le but n'est pas de former des artistes, mais de permettre à chacun·e de s'exprimer.

Jeudi 2, 9, 30 avril, 21 mai et 4, 25 juin
14h00 – 17h00

BOULANGERIE AVEC DANIEL

Jeudi 14h00 – 16h00

16 et 30 avril / 7 et 28 mai / 25 juin

Ateliers (suite)

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 17h00 – 18h00

2 avril / 7 mai

CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES

Jeudi 16h00 – 18h00

2, 9, 16, 23 et 30 avril

7, 21 et 28 mai

4, 18 et 25 juin

INFORMATIQUE AVEC CHRISTOPHE

Vendredi 14h00 – 17h00

17 avril / 22 mai



CINÉ CULTURE AVEC CHRISTIAN

Vendredi 14h00 – 17h00

10 avril / 8 mai / 12 juin

Groupes de rencontres et de soutien

AGORA

Lundi 20 avril 14h30 – 16h30

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

TABLE RONDE

Lundi 22 juin 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 limites et celles de l'association, alors n'hésitez pas à participer à ces tables rondes.

GROUPE CO-B-O-Y

Lundi 17h00 – 18h30

13 avril / 11 mai / 1^{er} juin

GROUPE DES PROCHES

Mardi 19h00 – 21h15

14 avril / 12 mai / 9 juin

Groupes de rencontres et de soutien (suite)

PARLONS-EN !

Les conventions sociales

Règles souvent non-écrites, les conventions sociales régissent les comportements de notre société. Quelles sont-elles ? Sont-elles les mêmes partout et toujours ? Pourrait-on faire sans ? Que se passe-t-il si on les enfreint ou les ignore ? A quoi servent-elles ? Comment on les apprend ? Est-ce différent de la politesse et des bonnes manières ? Quelle relation avez-vous avec elles ?

Tout cela, nous l'explorerons durant ces deux heures.

Mardi 21 avril 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI À THÈME

Le Feng shui

Animé par Hanni et Sylvie

Cette pratique chinoise vise la recherche permanente d'harmonie dans tous les domaines.

Vous découvrirez ses grands principes. Nous vous donnerons des exemples de changement inspirés par le Feng shui que chacun·e peut mettre en pratique et échangerons sur les intérêts de cette approche.

Cette rencontre est une introduction à cette pratique et s'adresse aux personnes curieuses et intéressées à la découvrir.

Mardi 19 mai 14h30 – 16h30



APRÈS-MIDI À THÈME

Santé « officielle » et santé alternative

Animé par Alessandro F. et Sylvie

Beaucoup de gens voient la santé comme une absence de maladie et oublient que les médicaments ne sont pas les seuls éléments qui peuvent améliorer notre santé.

Durant cet après-midi, nous explorerons des manières différentes d'envisager la santé. Nous réfléchirons à d'autres façons d'interpréter les symptômes et découvrirons des approches thérapeutiques différentes. Nous échangerons aussi sur les expériences et bonnes adresses de chacune et chacun.

Mardi 26 mai 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI À THÈME

Relations amicales et amoureuses

Animé par les étudiantes infirmières et Sylvie

Dans ce partage autour de la relation, nous réfléchirons à comment se faire des ami·e·s, à ce qui est important pour que la relation dure et se transforme. Nous échangerons aussi sur la stigmatisation des personnes à l'AI ou avec des troubles psychiques et le rôle qu'elle joue dans le développement des relations amoureuses et amicales. Nous aborderons également ce qui fait que certaines personnes sont plus à l'aise pour établir des relations.

L'après-midi se terminera par une proposition d'activité pour favoriser l'établissement de relations amicales et amoureuses à l'ANAAP.

Mardi 16 juin 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.

Mardi 7 avril et 12 mai 14h30 - 16h30



NOUVEAU !

TECHNIQUES DE RELAXATION AVEC ALESSANDRO F.

Cet atelier vous permettra d'explorer des techniques de relaxation profonde qui ont comme objectif d'augmenter l'énergie interne et le bien-être et de se reconnecter à sa puissance intérieure. Qi Gong, yoga nidra et visualisations seront notamment proposés.

Pas besoin de matériel ou d'habit particulier.

Mardi 14 avril, 5 mai et 2 juin 14h30 – 16h30

JEUX AVEC LAURENCE

Taboo

Qui peut faire deviner, par exemple, le mot « sculpture » sans utiliser les mots œuvre, artiste, peinture, musée et Rodin ?

Un moment pour rire et faire fonctionner son imagination.

Mercredi 29 avril 14h30 - 16h30

Rummy

Un jeu de réflexion pour les gens qui aiment les chiffres. Les règles sont simples c'est pourquoi vous pourrez très rapidement vous amuser, même si vous êtes débutant.

Mardi 23 juin 14h30 - 16h30

RECOVERY AVEC EVELINE B. ET CHRISTOPHE

Les échanges et le développement des ressources de chacun-e seront au cœur de ces ateliers sur le rétablissement animés par deux pairs-praticiens, membres de l'ANAAP qui connaissent la réalité de la maladie psychique sous des angles différents.

Sur le chemin de la guérison, nous avons chacun-e besoin de choses différentes, mais nous voulons toutes et tous une vie sereine et de qualité. C'est là autour que nous échangerons durant ces ateliers où les idées et les expériences des autres nous apporteront des outils utiles dans notre propre parcours.

Vendredi 5 et 19 juin 14h30 - 16h00

Sorties, expositions et activités ponctuelles (suite)

BALADES AVEC DANIEL

Vendredi de 14h00 à 17h00 environ

Le beau temps est de retour et avec lui les balades. Le littoral neuchâtelois et ses environs recèlent tant de beauté. Venez les découvrir dans une ambiance conviviale et à un rythme adapté.

Daniel proposera des destinations en fonction des envies et des capacités des participant·e·s. Le vignoble, le bord du lac, les gorges de l'Areuse ou les tourbières des Ponts-de-Martel feront partie des propositions pour ce trimestre.

**10 et 24 avril / 8 et 29 mai
12 et 26 juin**

Informations pratiques :

Inscription :

Auprès de la stagiaire
jusqu'au mardi précédant
la sortie

Frais de transport :

A la charge de chacun·e



NOS AMIS LES ANIMAUX AVEC ANITA

C'est le chat d'Anita, peut-être accompagné d'un copain chien, qui nous mettra dans l'ambiance de cet après-midi durant lequel nous échangerons sur notre lien avec les animaux et la nature tout en nous occupant de nos invités.

Mardi 30 juin 14h30 – 16h30



EXPOSITION PHOTOS DE WALTER

Mon voyage à Malte

Malte est une île extraordinaire avec un passé multiculturel que Walter a beaucoup apprécié.

Venez la découvrir à travers cette exposition !

Vernissage autour d'un petit apéritif

Mardi 28 avril dès 14h30

Exposition

**Durant nos heures d'accueil du
28 avril au 26 juin 2026**

Le Nouvel Horizon – La Chaux-de-Fonds

JOURS FÉRIÉS ET FERMETURES DIVERSES

Vendredi 3 avril et lundi 6 avril Vendredi Saint et lundi de Pâques

Vendredi 1^{er} mai Fête du travail

Jeudi et vendredi 14 et 15 mai Ascension

Lundi 25 mai Lundi de Pentecôte

Jeudi 11 juin Forum social de la CORAASP

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

13 avril / 11 mai / 8 juin

PEINTURE SUR SOIE AVEC CLAIRE

Lundi 14h00 – 17h00

27 avril / 18 mai / 15 juin

RETOUCHES ET COUTURE AVEC LAURA

Lundi 14h30 – 16h30

22 juin

CUISINE DU MONDE AVEC MAD ET ISABELLE

Mardi 16h00 – 18h00

7 avril / 19 mai / 16 juin

CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES

Mardi 16h00 – 18h00

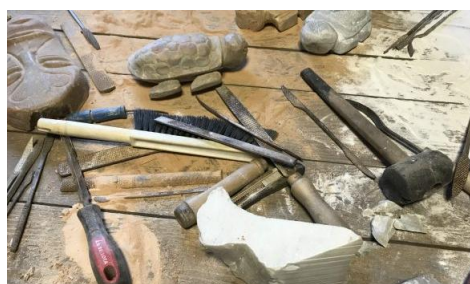
14, 21 et 28 avril

5, 12 et 26 mai / 2, 9, 23 et 30 juin

ATELIER CRÉATIF AVEC ROMANE

Mercredi 14h00 – 17h00

22 avril / 20 mai / 3 juin



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 15 avril 14h00 – 17h00

DIAMOND PAINTING AVEC GENEVIÈVE

Mercredi 14h00 – 16h00

8 avril / 6 mai / 17 juin

Ateliers (suite)

**TRACASSERIES ADMINISTRATIVES
AVEC LUCIEN**

Mercredi 14h30 – 16h30

29 avril / 27 mai / 24 juin

**BRACELETS ET OBJETS EN ÉLASTIQUE
AVEC JOËLLE**

Mercredi 14h00 – 15h30

1^{er} avril / 13 mai / 10 juin

PAPIER MÂCHÉ AVEC LAURA

En suspens

PEINTURE SUR BOIS AVEC EVELINE

Vendredi 14h00 – 17h00

24 avril / 22 mai / 5 et 26 juin

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

Vendredi 15h00 – 17h00

10 avril / 19 juin

**PYROGRAVURE AVEC GENEVIÈVE ET
WERNER COMME ANIMATEUR
REPLAÇANT**

Vendredi 14h00 – 16h00

17 avril / 8 mai / 12 juin

Groupes de rencontres et de soutien

FORUM

Lundi 4 mai 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

21 avril / 19 mai / 30 juin

Groupes de rencontre et de soutien (suite)



APRÈS-MIDI À THÈME

La dyspraxie

Ce trouble du développement touche la planification et la coordination des gestes. Il peut compliquer des activités simples en apparence comme écrire, s'habiller, s'organiser et demander des efforts constants aux personnes concernées.

Durant cette rencontre, nous aborderons ce qu'est la dyspraxie, ses répercussions au quotidien et les pistes concrètes pour mieux accompagner les adultes qui en vivent les effets.

S'en suivra un temps de discussion afin de partager expériences, questions et ressources.

Lundi 1^{er} juin 14h30 – 16h30



APRÈS-MIDI À THÈME

Le TDAH

Le TDAH se manifeste par des difficultés d'attention, d'impulsivité et parfois d'hyperactivité. Il peut impacter la vie scolaire, professionnelle et familiale, mais il s'accompagne aussi de nombreuses ressources, comme la créativité, l'énergie et la capacité à penser différemment.

Qu'est-ce qu'est le TDAH ? Quelles sont ses répercussions au quotidien et quelles sont les stratégies concrètes pour mieux le comprendre et l'accompagner ?

Un temps d'échange permettra à chacun-e de partager questions, expériences et pistes pratiques.

Lundi 29 juin 14h30 – 16h30

Sorties, expositions et activités ponctuelles

APRÈS-MIDI JEUX AVEC XVI

Rejoignez-nous pour un après-midi autour de jeux de société.

XVI apportera une sélection de jeux à découvrir pour partager ensemble des moments ludiques et prendre du bon temps !

Lundi 20 avril 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.

Vendredi 29 mai 14h00 à 17h00



L'Oasis – Fleurier

JOURS FÉRIÉS ET FERMETURES DIVERSES

Jeudi et vendredi 14 et 15 mai Ascension

Jeudi 11 juin Forum social de la CORAASP

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

En suspens

BIJOUX EN PERLES AVEC SANDRA 14h30 – 16h30

Jeudi 2 avril / mardi 16 juin

DIAMOND PAINTING AVEC FANNY Mardi 14h30 – 16h30

7 avril / 12 mai / 9 juin

MANDALAS AVEC MICHEL R. Mardi 14h00 – 16h00

21 avril / 2 juin



APPRENDRE ET PÂTISSER AVEC FANNY

Jeudi 14h30 – 16h30

23 avril / 21 mai / 25 juin

PYROGRAVURE AVEC CORINNE

En suspens

BRACELETS BRÉSILIENS AVEC CORINNE

Jeudi 14h30 – 16h30

9 avril / 4 juin



CUISINE DU MONDE AVEC MAD ET ISABELLE

Jeudi 16h00 – 18h00

16 avril / 28 mai

CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES

Jeudi 16h00 – 18h00

2, 9, 23 et 30 avril

7 et 21 mai

4, 18 et 25 juin

Groupes de rencontres et de soutien

AGORUM

Mardi 5 mai 14h30 – 16h30



APRÈS-MIDI À THÈME

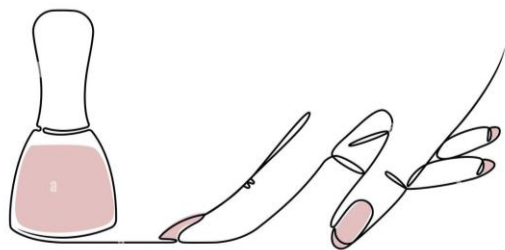
Les liens entre sommeil et santé mentale : *Relaxation et méditation : pause sérénité*

Le sommeil joue un rôle essentiel dans notre équilibre psychique, émotionnel et notre bien-être général.

Durant cet après-midi, nous explorerons les liens entre sommeil et santé mentale afin de mieux comprendre l'impact de la qualité du sommeil sur l'humeur, la concentration et le fonctionnement au quotidien.

Mardi 19 mai 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 !

Mardi 14 avril 14h30 – 16h30

BALADE AUTONOME

Mardi 30 juin 14h15

Rejoignez-nous pour une balade à la bonne franquette avec votre compagnon à quatre pattes si vous le souhaitez !

Nous déciderons de la destination en fonction des envies et des capacités des participant·e·s et partirons tous ensemble de l'antenne de Fleurier.

Informations pratiques :

Rendez-vous : 14h15 à l'Oasis

APRÈS-MIDI TRUCS ET ASTUCES EN CUISINE AVEC FANNY ET DANIELA

Fanny et Daniela vous proposent un après-midi convivial afin de découvrir des trucs et astuces utiles pour cuisiner au quotidien : hygiène en cuisine, bonnes pratiques de conservation des aliments et petits gestes souvent méconnus qui facilitent la préparation des repas.

Mardi 26 mai 14h30 – 16h30



SORTIE PÉTANQUE AU CAMPING DU VAL-DE-TRAVERS

Jeudi 18 juin 14h30 – 16h30

Venez partager un moment convivial autour d'une partie de pétanque au camping du Val-de-Travers, dans une ambiance détendue et chaleureuse.

Nous partirons tous ensemble de l'antenne de Fleurier pour nous rendre au camping.

Si la météo le permet, nous profiterons également de l'extérieur pour partager un pique-nique.

Informations pratiques :

Rendez-vous : 14h30 à l'Oasis

Inscription :

Auprès de la stagiaire jusqu'au mardi 16 juin.

Sorties, expositions et activités ponctuelles (suite)



ZOOTOPIE 1

Zootopie est une ville qui ne ressemble à aucune autre : seuls les animaux y habitent ! On y trouve des quartiers résidentiels élégants comme le très chic Sahara Square, et d'autres moins hospitaliers comme le glacial Tundratown. Dans cette incroyable métropole, chaque espèce animale cohabite avec les autres. Qu'on soit un immense éléphant ou une minuscule souris, tout le monde a sa place à Zootopia !

Lorsque Judy Hopps fait son entrée dans la police, elle découvre qu'il est bien difficile de s'imposer chez les gros durs en uniforme, surtout quand on est une adorable lapine. Bien décidée à faire ses preuves, Judy s'attaque à une épineuse affaire, même si cela l'oblige à faire équipe avec Nick Wilde, un renard à la langue bien pendue et véritable virtuose de l'arnaque...

Mardi 28 avril 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.

Jeudi 30 avril 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 7 mai et mardi 23 juin
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

www.anaap.ch