



Agenda 2026

Octobre - Décembre

**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

CE SOIR, ON VA AU THÉÂTRE !

La grande soirée des doublages improvisés

de et par la compagnie Alliance Créative (CH)

Et si on refaisait en impro le doublage des répliques d'un film culte ? D'une série oubliée des années 90 ? D'une publicité pour lessive ?

Le principe est simple : les comédiens·nes découvrent sur grand écran des extraits de films ou de séries qu'ils ne connaissent pas. Leur défi ? Doubler les dialogues en direct et recréer de toutes nouvelles scènes en s'adaptant aux images.

Un spectacle d'improvisation inédit qui promet des surprises et de grands moments de décalage et de rire !

Durée : 75 minutes

Mercredi 9 décembre 19h00

Théâtre du Pommier

Rendez-vous : 18h45 devant le théâtre

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

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



FÊTE DE NOËL

Mardi 15 décembre dès 11h30

Alfaset – Salle de conférence (entrée par l'Impasse du Dragon) – La Chaux-de-Fonds

Merci de vous inscrire **jusqu'au lundi 7 décembre** dans les différents lieux d'accueil ou par téléphone



Le Déclic – Neuchâtel

FERMETURES DIVERSES ET DE FIN D'ANNÉE

Mardi 15 décembre Fête de Noël

Du jeudi 24 décembre au vendredi 1^{er} janvier inclus Fermeture de fin d'année

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

5 et 19 octobre

2, 16 et 30 novembre / 7 décembre

LE JEU D'ECHECS AVEC WALTER

En pause

PYROGRAVURE AVEC AHMED

Mardi 14h00 – 17h00

20 octobre / 17 novembre / 22 décembre

CRÉATIVITÉ AVEC DANIEL

Mardi 14h00 – 17h00

Décoration de galets, jeux de mots ou découpage, quel que soit la technique choisie, Daniel vous montrera qu'il n'y a pas besoin d'avoir des dons et des compétences particulières pour être créatif.

27 octobre

LA MAIN DANS LE SAC AVEC CHRISTIAN

En pause

PÂTISSERIE AVEC CHRISTIAN

Mercredi 14h00 – 17h00

28 octobre / 25 novembre / 16 décembre

MUSIQUES

DIVERSES

AVEC

CHRISTIAN

Mercredi 14h00 – 17h00

14 octobre / 11 novembre / 9 décembre

PEINTURE

A

L'ENCAUSTIQUE

AVEC CLAUDE

Mercredi 14h00 – 17h00

7 et 21 octobre

4 et 18 novembre / 2 décembre

ESPAGNOL DÉBUTANT AVEC WALTER

En pause

DESSIN AVEC ANITA

Jeudi 14h00 – 17h00

8 octobre / 5 novembre / 3 décembre

NOUVEAU !

ÉCRITURE AVEC CLARA

Un atelier d'écriture ouvert à toutes et à tous. Que tu sois curieux, débutant ou expérimenté, pas besoin de pré requis pour venir écrire ici. Eh oui, les écrivains célèbres sont tous partis de rien. Il se fera en deux parties, une où on écrit sur un thème, et l'autre partie pour lire nos talents si on le désire.

Jeudi 22 octobre / 19 novembre et 17 décembre 14h30 – 16h30

Ateliers (suite)

BOULANGERIE AVEC DANIEL Jeudi 14h00 – 17h00

1^{er} et 15 octobre
12 et 26 novembre
10 décembre



INFORMATIQUE AVEC CHRISTOPHE Vendredi 14h00 – 17h00

9 octobre / 6 novembre / 11 décembre

TRACASSERIES ADMINISTRATIVES AVEC MARIE-JOSÉE

En suspens



CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES Jeudi 16h00 – 18h00

1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre
5, 12, 19 et 26 novembre
3, 10 et 17 décembre

CINÉ CULTÉ AVEC CHRISTIAN Vendredi 14h00 – 17h00

2 octobre / 13 et 27 novembre

Groupes de rencontres et de soutien

AGORA

Lundi 9 novembre 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 octobre / 2 novembre / 7 décembre

TABLE RONDE

Lundi 21 décembre 14h30 – 16h30

Vous avez envie de vous exprimer sur ce que vous vivez et ressentez à l'ANAAP, que ce soit comme membre, animateur·rice d'atelier ou 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 DES PROCHES

Mardi 19h00 – 21h15

13 octobre / 10 novembre / 8 décembre

Groupes de rencontres et de soutien (suite)

APRÈS-MIDI À THÈME

Oser être soi : une estime de soi positive pour une meilleure santé mentale

Tel est le thème qui a été choisi en 2026 pour la journée de la santé mentale.

Qu'en est-il pour vous ? En quoi est-ce différent de la confiance en soi et de l'image de soi ? Que faire quand notre petite voix intérieure nous veut du mal ? Quelle influence a le regard des autres sur nous ? Comment faire mon portrait en positif ? Comment conserver et renforcer son estime de soi malgré la maladie et l'âge ? Quels sont mes modèles, mes ressources qui me permettent d'oser être moi-même ?

C'est autour de ces questions que se construira cet après-midi.

Mardi 13 octobre 14h30 – 16h30

PARLONS-EN !

Changement climatique et santé mentale

La canicule de cet été nous a encore rappelé l'importance du changement climatique dans notre vie présente et future.

Au-delà des difficultés physiques que cela suscite, nous échangerons sur ce que nous ressentons face à ce changement, sur l'éco-anxiété, sur ce qui nous aide à garder une certaine sérénité sans nier le problème ; nous réfléchirons aussi à ce que nous pouvons faire pour y faire face, que ce soit seul ou en groupe, et aux bienfaits que cela peut avoir sur notre santé mentale.

Mardi 24 novembre 14h30 – 16h30



APRÈS-MIDI À THÈME

La dyspraxie

Animé par Clara et Sylvie

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.

Mardi 1^{er} décembre 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI À THÈME

Etablir un budget

Pourquoi avons-nous tant de mal à établir un budget et qu'est-ce qui peut nous aider ? Et au fait, avons-nous vraiment besoin de faire un budget ?

Durant cet après-midi, nous tenterons de découvrir quelles sont les difficultés de chacun·e et les différentes approches pour parvenir à éviter les mauvaises surprises avec notre argent. Contrairement à ce que l'on croit souvent, ne pas réussir à faire un budget et encore moins à le tenir n'est pas dû à un manque d'intelligence ou à une faiblesse de caractère, mais plutôt à des éléments de motivation ou à des valeurs importantes comme la liberté.

Mardi 8 décembre 14h30 – 16h30

Bibliothèque

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

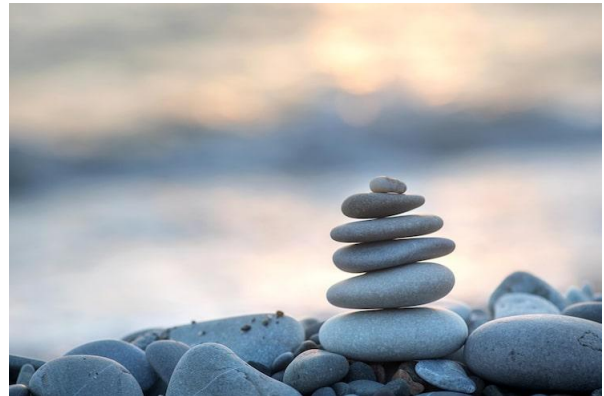


Sorties, expositions et activités ponctuelles

JEUX DIVERS AVEC MARIE-JOSÉE

Vous aimez partager un bon moment autour d'un plateau de jeu, découvrir des jeux que vous ne connaissez pas et rire avec les autres joueurs ? Alors ne manquez pas cet après-midi qui fera la part belle à tous les passionnés-es de jeux.

Mardi 6 octobre et 3 novembre
14h30 – 16h30



MÉDITATION AVEC CHRISTOPHE

Vendredi 14h00 – 17h00

23 octobre / 20 novembre / 18 décembre

Une séance de méditation accompagnée de sons qui favorisent l'état méditatif suivi de diverses expériences à faire dans cet état méditatif.

Cette approche s'adresse à toutes et tous, mais peut être déconseillée aux personnes dans un état dépressif ou à celles qui sont décompensées. Elle apporte beaucoup de stabilité et est recommandée aux personnes souffrant de bipolarité.

Sorties, expositions et activités ponctuelles (suite)

BALADES AVEC DANIEL

Vendredi de 14h00 à 17h00 environ

Eh oui, même en automne on peut profiter du grand air, des lumières douces et des beautés des paysages qui nous entourent.

Daniel proposera des destinations en fonction des envies et des capacités des participant·e·s.

Venez découvrir ces endroits dans une ambiance conviviale et à un rythme adapté.

**2 et 16 octobre / 13 et 27 novembre
4 décembre**

Informations pratiques :

Inscription :

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

Frais de transport :

A la charge de chacun·e



COURONNES DE L'AVENT AVEC CHRISTIAN

Activité saisonnière toujours très appréciée, la fabrication de couronnes de l'Avent.

Merci d'apporter la base de la couronne si vous avez déjà fait cet atelier les années précédentes.

Si vous n'avez pas de base, une participation financière de CHF. 5.00 vous sera demandée.

Lundi 23 novembre :

1^{er} groupe de 14h00 à 15h15

2^{ème} groupe de 15h30 à 16h45

Inscription :

Auprès de la stagiaire jusqu'au **vendredi 13 novembre.**



Le Nouvel Horizon – La Chaux-de-Fonds

FERMETURES DIVERSES ET DE FIN D'ANNÉE

Mardi 15 décembre Fête de Noël

Du jeudi 24 décembre au vendredi 1^{er} janvier inclus Fermeture de fin d'année

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

26 octobre / 30 novembre / 14 décembre

PEINTURE SUR SOIE AVEC CLAIRE ET OLGA COMME ANIMATRICE REMPLAÇANTE

Lundi 14h00 – 17h00

5 octobre / 2 novembre / 7 décembre

CUISINE DU MONDE AVEC MAD ET ISABELLE

Mardi 16h00 – 18h00

6 octobre / 24 novembre

CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES Mardi 16h00 – 18h00

13, 20 et 27 octobre

3, 10 et 17 novembre

1^{er}, 8 et 22 décembre

RETOUCHES ET COUTURE AVEC LAURA

Mercredi 14h30 – 16h30

28 octobre

DIAMOND PAINTING AVEC GENEVIÈVE

Mercredi 14h00 – 16h00

14 octobre / 11 novembre / 2 décembre

TRACASSERIES ADMINISTRATIVES AVEC LUCIEN

Mercredi 14h30 – 16h30

21 octobre / 18 novembre / 16 décembre



BRACELETS ET OBJETS EN ÉLASTIQUE AVEC JOËLLE G.

Mercredi 14h00 – 15h30

7 octobre / 4 novembre / 9 décembre

Ateliers (suite)

CRÉATION DE BIJOUX EN PERLES AVEC CHRISTINE L.

Vendredi 15h00 – 17h00

2 octobre / 20 novembre / 18 décembre



PAPIER MÂCHÉ AVEC LAURA

Vendredi 14h30 – 16h30

23 octobre

ATELIER CRÉATIF AVEC ROMANE

En pause

PEINTURE SUR BOIS AVEC EVELINE

Vendredi 14h00 – 17h00

16 octobre / 13 novembre / 11 décembre

PYROGRAVURE AVEC GENEVIÈVE ET WERNER COMME ANIMATEUR REMPLAÇANT

Vendredi 14h00 – 16h00

9 octobre / 6 novembre / 4 décembre

SCULPTURE SUR PIERRE À SAVON AVEC MAD

En suspens

Groupes de rencontres et de soutien

FORUM

Lundi 19 octobre 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 ANTICYCLONE

Coanimé par Sophie et Paula

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

Mardi 16h00 – 17h30

20 octobre / 17 novembre / 8 décembre



APRÈS-MIDI À THÈME

L'estime de soi

Animé par Mariana et Paula

Comment je me vois ? Quelle valeur est-ce que je m'accorde ? Et comment apprendre à avoir davantage confiance en moi ?

Lors de cet après-midi, nous prendrons un moment pour réfléchir ensemble à l'estime de soi, à ce qui peut la fragiliser et à ce qui peut nous aider à la renforcer.

À travers des échanges et de petits exercices, chacun pourra partager ses expériences, ses difficultés et ses astuces.

Un moment convivial pour mieux se connaître, reconnaître ses qualités, et repartir avec quelques outils pour prendre davantage confiance en soi.

Lundi 9 novembre 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI À THÈME

Le syndrome de Diogène

Pourquoi est-il parfois si difficile de se séparer de certaines choses ou de ranger son environnement ? Qu'est-ce qui peut se cacher derrière l'accumulation ?

Lors de cet après-midi, nous découvrirons ensemble ce qu'est le syndrome de Diogène, ses différentes manifestations et les difficultés qu'il peut entraîner au quotidien.

Un temps d'échange permettra de partager ses expériences, ses questionnements et ses astuces, dans un cadre bienveillant et sans jugement.

Lundi 21 décembre 14h30 – 16h30



Sorties, expositions et activités ponctuelles

GRATIFERIA – MARCHÉ GRATUIT

Donner plutôt que jeter !

Chacune et chacun est invité à apporter quelques objets, livres, accessoires ou vêtements dont il n'a plus l'usage et qu'il souhaite donner. Vous pourrez également repartir librement avec ce qui vous plaît !

Le principe est simple : **donner une seconde vie aux objets plutôt que de les jeter**, dans un esprit de partage et de solidarité.

Afin que ce moment reste agréable pour toutes et tous, nous vous remercions d'apporter uniquement des objets **propres et en parfait état**. À la fin du marché, les objets qui n'auront pas trouvé preneur devront être repris par leur propriétaire.

Un moment convivial pour donner, échanger, découvrir... et peut-être repartir avec une jolie trouvaille !

Nous vous attendons nombreuses et nombreux pour participer à notre marché gratuit !

Lundi 16 novembre 14h00 à 17h00

APRÈS-MIDI JEUX

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

Chacun·e peut apporter son jeu préféré pour le faire découvrir au groupe. L'occasion idéale de partager ensemble des moments ludiques et prendre du bon temps !

Lundi 12 octobre et 23 novembre 14h00 à 17h00

BISCUITS DE NOËL

Cette année, c'est l'antenne de La Chaux-de-Fonds qui organise la fête de Noël de l'ANAAP ! 🎅

Pour y apporter une touche gourmande et faite maison, nous vous proposons un atelier biscuits de Noël. L'occasion de préparer de délicieuses douceurs à partager le jour de la fête.

Venez mettre la main à la pâte, décorer vos créations, rigoler, et surtout, profiter d'un moment convivial en bonne compagnie !

Mercredi 25 novembre et vendredi 27 novembre de 14h00 à 17h00



L'Oasis – Fleurier

FERMETURES DIVERSES ET DE FIN D'ANNÉE

Mardi 15 décembre Fête de Noël

Du jeudi 24 décembre au vendredi 1^{er} janvier inclus Fermeture de fin d'année

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 14h30 – 16h30

6 octobre / 3 novembre / 1^{er} décembre

BIJOUX EN PERLES AVEC SANDRA

En suspens

DIAMOND PAINTING AVEC FANNY

Mardi 14h30 – 16h30

13 octobre / 10 novembre / 8 décembre



MANDALAS AVEC MICHEL R.

En suspens

APPRENDRE ET PÂTISSER AVEC FANNY

Jeudi 14h30 – 16h30

29 octobre / 26 novembre / 17 décembre



CUISINE DU MONDE AVEC MAD ET ISABELLE

Jeudi 16h00 – 18h00

15 octobre / 12 novembre / 3 décembre

CUISINE CONFECTION DU REPAS AVEC LES BÉNÉVOLES

Jeudi 16h00 – 18h00

1^{er}, 8, 22 et 29 octobre

5, 19 et 26 novembre

10 et 17 décembre

Groupes de rencontres et de soutien

AGORUM

Mardi 17 novembre 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI À THÈME

Oser être soi : une estime de soi positive pour une meilleure santé mentale

Tel est le thème qui a été choisi en 2026 pour la journée de la santé mentale.

Qu'en est-il pour vous ? En quoi est-ce différent de la confiance en soi et de l'image de soi ? Que faire quand notre petite voix intérieure nous veut du mal ? Quelle influence a le regard des autres sur nous ? Comment faire mon portrait en positif ? Comment conserver et renforcer son estime de soi malgré la maladie et l'âge ? Quels sont mes modèles, mes ressources qui me permettent d'oser être moi-même ?

C'est autour de ces questions et d'éventuels actions à envisager pour la Mad Pride que se construira cet après-midi.

Jeudi 1^{er} octobre 14h30 – 16h30



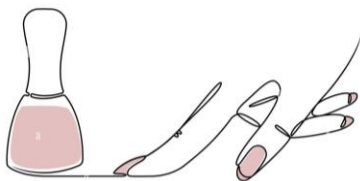
APRÈS-MIDI À THÈME

Parlons solitude et isolement : Echanger, s'informer et trouver du soutien dans notre région

La solitude et l'isolement peuvent toucher chacun·e d'entre nous à différents moments de la vie. Cet après-midi sera l'occasion d'échanger autour de cette thématique, de partager des expériences et de découvrir les ressources et services de soutien disponibles dans notre région. Un moment de rencontre, d'information et de partage ouvert à toutes et tous.

Mardi 24 novembre 14h30 – 16h30

Sorties, expositions et activités ponctuelles



PRENDRE SOIN DE SOI

Offrez-vous un moment de douceur et de bien-être et repartez avec des astuces beauté et surtout, le sourire aux lèvres !

Mardi 22 décembre 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI TÉMOIGNAGE D'UNE PERSONNE AVEUGLE

Le compagnon de Daniela, qui est aveugle, viendra partager son vécu. Il préfère ce terme à non-voyant.

Il vous invite à mieux comprendre son handicap tout en répondant à vos questions.

Ce moment d'échange se déroulera dans un cadre convivial et bienveillant.

Jeudi 17 décembre 14h30 – 16h30

Sorties, expositions et activités ponctuelles (suite)

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 8 octobre et 5 novembre

Mardi 20 octobre

14h30 - 16h30



LA LIGNE VERTE

Paul Edgecomb, pensionnaire centenaire d'une maison de retraite, est hanté par ses souvenirs. Gardien-chef du pénitencier de Cold Mountain en 1935, il était chargé de veiller au bon déroulement des exécutions capitales en s'efforçant d'adoucir les derniers moments des condamnés. Parmi eux se trouvait un colosse du nom de John Coffey, accusé du viol et du meurtre de deux fillettes. Intrigué par cet homme candide et timide aux dons magiques, Edgecomb va tisser avec lui des liens très forts.

Jeudi 19 novembre 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 22 octobre 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI EN MUSIQUE

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

Mardi 27 octobre 14h30 – 16h30

APRÈS-MIDI CONFECTION DE DÉCORATIONS POUR LES FÊTES

Un après-midi créatif et convivial où chacun·e pourra confectionner des décorations pour les fêtes.

Venez laisser parler votre imagination et repartez avec vos propres créations !

Jeudi 10 décembre 14h30 – 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