

SANTÉ MENTALE

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Renseignements : cls@lamballe-terre-mer.bzh

Retrouvez le programme sur :

lamballe-terre-mer.bzh



**LAMBALLE
TERRE & MER**
Communauté d'agglomération



Exposition

Océan Intérieur

Du 6 au 19 octobre

Du lundi au vendredi de 9h à 17h -
Espace Lamballe Terre & Mer - 41 rue
Saint-Martin, Lamballe-Armor - Gratuit

Exposition d'œuvres réalisées par des
artistes concerné-e-s ou non par des
troubles psychiques.

Atelier

ATELIER D'ÉCRITURE «Océan Intérieur»

Vendredi 17 octobre

14h à 16h - Musée Mathurin Méheut,
15 Place du Champ de Foire,
Lamballe-Armor - Gratuit - Inscription
: madpridecotesdarmor@gmail.com
- 6 places

L'océan, une métaphore de notre
vie intérieure, tantôt agitée, tantôt
paisible. Libérez votre créativité !



Formation

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

**N°1: Lundi 13 et mardi 14
octobre**

De 9h à 17h - L'ECHO'Système, 2
rue Jean Jaurès, Lamballe-Armor
- Inscription : 06 24 40 30 39 ou
naguillou@sfr.fr - A partir de 18 ans
- 10€ - Dans la limite des places
disponibles - Déjeuner à prévoir

**N°2 : Mercredi 15 et jeudi
16 octobre**

De 9h à 17h - Halle des Sports du
Liffré, rue Fernand Labbé, Lamballe-
Armor - Inscription : 06 46 50 05 24
ou cls@lamballe-terre-mer.bzh - A
partir de 18 ans - Gratuit - Dans la
limite des places disponibles -
Déjeuner à prévoir

- Acquérir des connaissances de
base concernant les troubles de
santé mentale
- Mieux appréhender les différents
types de crises en santé mentale
- Développer des compétences
relationnelles : écouter sans
jugement, rassurer et donner de
l'information adaptée
- Mieux faire face aux
comportements agressifs



Ciné-débat

LA VIE DE MA MÈRE

Mardi 7 octobre

20h - Armor Ciné, 1A rue du Chemin Vert, Erquy - Gratuit - Film de Julien Carpentier - Projection suivie d'un débat avec les acteurs locaux

Pierre est un fleuriste prospère de 33 ans dont la vie bascule lorsque sa mère, Judith, réapparaît après deux ans d'absence. Judith, qui s'est échappée de sa clinique, est fantasque, excessive et souffre de troubles bipolaires. Alors que Pierre n'a qu'une idée en tête, la ramener d'urgence et reprendre une vie normale, rien ne se passe comme prévu.

Ciné-débat

HORS NORMES

Samedi 18 octobre

15h - Cinéma Penthivère, 16 rue de Bouvin, Lamballe-Armor - Gratuit - Film d'Olivier Nakache et Eric Toledano - Projection suivie d'un débat avec les acteurs locaux

Bruno et Malik vivent depuis vingt ans dans un monde à part, celui des enfants et adolescents autistes. Au sein de leurs deux associations respectives, ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas qualifiés 'd'hyper complexes'. Une alliance hors du commun pour des personnalités hors normes.



Art thérapie

L'ART ET MOI

Jeudi 16 octobre

De 15h à 16h30 - Musée Mathurin Méheut, 15 Place du Champ de Foire, Lamballe-Armor - Inscription au 02 96 31 19 99 - 5€

Atelier spécifique pour les personnes en situation de handicap. Un moment d'exploration au contact des oeuvres. Il s'agira d'associer ressentis, émotions et expressions.

Art thérapie

L'ART ET MOI

Samedi 18 octobre

De 11h à 12h30 - Musée Mathurin Méheut, 15 Place du Champ de Foire, Lamballe-Armor - Inscription sur musee-meheut.fr - A partir de 15 ans - 15€

Atelier pour les adultes. Un moment d'exploration au contact des oeuvres. Il s'agira d'associer ressentis, émotions et expressions.



Escape Game Sénior

LES CLÉS DU BIEN VEILLIR

Mardi 14 octobre

Accueil à 14h - Salle des Camélias,
15 rue du stade, Bréhand - Gratuit -
Pour les séniors - Inscription :
06 46 50 05 24 ou cls@lamballe-terre-mer.bzh - Dans la limite des places disponibles

Conçu spécialement pour les séniors, cet escape game stimule les capacités cognitives, éveille la mémoire et favorise le lien social. A travers le jeu, les thématiques de la nutrition, le bien-être ou les bons réflexes seront abordées !



Journée/forum

BIEN GRANDIR ET BIEN VIVRE

Mercredi 15 octobre

Grand public : de 14h à 18h -
Professionnels : de 12h à 14h
- Collège Simone Veil, 21 rue de
Dahouët, Lamballe-Armor

Une journée dédiée à la santé mentale, pour partager, poser vos questions et repartir avec des ressources. Que vous veniez seul, en famille ou avec des amis, cette journée est ouverte à tous !

Au programme :



L'espace mini-conférences :

Des rencontres courtes, des partages riches : découvrez, écoutez, échangez.

- L'impact des conditions de logement et la précarité énergétique sur la santé mentale avec l'Agence Locale de l'Energie et du Climat
- L'épisode dépressif paternel par Benoit Le Goedec
- Présentation des missions d'accompagnement, d'écoute et d'entraide de l'association UNAFAM22
- Trauma et parentalité par le centre Sentiré
- Présentation des missions du Groupe d'Entraide Mutuelle



L'espace ludique :

Parce que le jeu et la sensorialité permettent également d'apprendre, vous retrouverez :

- Une ludothèque de Lamballe-Armor
- Un espace de jeux avec des matériaux de récup'
- Un bar à sons
- Des démonstrations de gestes et soins d'urgence



L'espace ateliers :

- Participez à l'handiscape, l'escape game qui met les participants en situation de handicap
- Explorez et reveillez vos sens à travers la danse et la musique





L'espace forum :

Présentation des structures, échanges avec les professionnels et bénévoles, prise d'informations... venez échanger avec les acteurs du territoire ! Seront présents (sous réserve de modifications) :

- ALEC
- Association Bipol'air 22
- Association Lieu dit Beauvallon
- Association Mad Pride
- Association Parenteizh
- Fondation St Jean de Dieu
- Association UNAFAM 22
- Association Zazou et co
- CAF
- Centre Sentiré
- Centre Social Intercommunal de Lamballe Terre & Mer
- Clinique du Val Josselin
- Conseil Départemental des Côtes d'Armor
- Crèche associative la courte échelle
- Familles rurales
- Groupe d'Entraide Mutuelle
- La croix rouge française

- Mission locale
- Maison de la Jeunesse et de la Culture
- Réseau IRIS
- Solidarité Anorexie Boulimie Côtes d'Armor
- Service Education Artistique et Culturelle Lamballe Terre & Mer
- Service Petite Enfance et Enfance Jeunesse de Lamballe Terre & Mer
- Dr Cadieu : référent du centre de santé sexuelle



La randonnée intergénérationnelle :

Départ et arrivée au collège Simone Veil. 4,5 km sans dénivelé.

Rendez-vous à 14h30 - Départ 15h. Ouvert et accessible à tous, pour les adultes comme pour les enfants.

Gratuit - sur inscription par mail cls@lamballe-terre-mer.bzh ou au 06 46 50 05 24.

Dans la limite des places disponibles.



Café solidaire éphémère

JEUX'DISCUTE

Mardi 7 octobre

*De 10h à 12h - Groupe d'Entraide
Mutuelle, 8 rue des Gastadours,
Lamballe-Armor - Libre et gratuit*

Jeux, échanges, rires et convivialité,
voilà la recette des «Jeux discute» ! Et
pour profiter encore plus, gâteaux et
boissons seront à disposition !

Café solidaire éphémère

JEUX'DISCUTE

Mercredi 8 octobre

*De 14h à 16h - Salle des fêtes, 11
square de l'Hotel de ville, Erquy -
Libre et gratuit - Avec la maison
sociale «La Ruche»*

Jeux, échanges, rires et convivialité,
voilà la recette des «Jeux discute» ! Et
pour profiter encore plus, gâteaux et
boissons seront à disposition !

Café solidaire éphémère

JEUX'DISCUTE

Vendredi 10 octobre

*De 14h30 à 16h30 - Ferme du Botrai,
Saint-Trimoël - Libre et gratuit*

Jeux, échanges, rires et convivialité,
voilà la recette des «Jeux discute» ! Et
pour profiter encore plus, gâteaux et
boissons seront à disposition !

Café solidaire éphémère

JEUX'DISCUTE

Vendredi 17 octobre

*De 18h à 20h - MJC, 10 rue des
Augustins, Lamballe-Armor - Libre et
gratuit*

Jeux, échanges, rires et convivialité,
voilà la recette des «Jeux discute» ! Et
pour profiter encore plus, gâteaux et
boissons seront à disposition !





Théâtre débat

ET SI ON REJOUAIT LE QUOTIDIEN ?

Mardi 21 octobre

20h - Salle Fredaine, 14 rue du 14 juillet, Plestan - Gratuit - Avec le Théâtre du Totem, Benoit Le Goedec, sage femme et Jessica Chouan, infirmière mobile en périnatalité

Vous êtes parent ? Alors vous connaissez sûrement ces instants où tout devient trop : quand bébé pleure sans répit, qu'au retour du travail le lave-vaisselle ne se vide pas et que la pile de linge grandit, que les écrans prennent plus de place qu'on ne voudrait, ou que le regard des autres pèse sur nos choix...

Cette soirée théâtre est faite pour vous !

À travers de courtes saynètes de 5 minutes, les comédiens mettent en scène ces situations du quotidien, pour rire, réfléchir et surtout se sentir moins seul.

Après chaque scène, vous pourrez échanger avec les professionnels de santé présents.

INFOS PRATIQUES

Babysitting

Vous souhaitez participer à l'un ou plusieurs des événements des SISM mais vous n'avez pas de mode de garde pour votre enfant ?

La Structure Info Jeunes vous simplifie la vie en vous mettant gratuitement en relation avec les baby-sitters de plus de 16 ans.

Contact : 02 96 50 87 90 ou 06 79 98 73 57 ou par mail à sij@lamballe-terre-mer.bzh.

Venir aux événements

Vous mourrez d'envie de venir à l'un des temps forts mais vous n'avez pas de moyen de transport ? Pas de panique ! Deux solutions s'offrent à vous :

Le Distribus : planifiez votre itinéraire sur distribus.bzh ou en appelant le 02 96 32 33 34.

Le covoiturage : Ouestgo facilite vos déplacements à petits prix. Trouvez un covoiturage sur Ouestgo.fr ou en appelant le 02 99 35 10 77.

En partenariat avec :

