

# Programmes des animations

|                   | Mardi 7  | Mercredi 8                                     | Jeudi 9   | Vendredi 10                                 | Samedi 11        | Dimanche 12                        |
|-------------------|--|--|---|---|------------------|------------------------------------|
|                   |  |  |   |   |                  |                                    |
| <b>Matinée</b>    | Les petits déjeuners de Monalisa. Plestin-les-Grèves | Randonnée pédestre. Port Blanc                 | Petite bulle, matinée d'éveil. Plestin-les-Grèves | Atelier : emploi et santé mentale. Plouaret |                  |                                    |
| <b>Après-midi</b> |  | La salle d'attente, Carloutre. Le Vieux Marché | Balade Bouffée d'air, Lannion                     |   |                  |                                    |
| <b>Soirée</b>     |  |  | Soirée et projection Aller-vers. Lannion          |   |                  |                                    |
|                   | <b>Mardi 14</b>                                      | <b>Mercredi 15</b>                             | <b>Jeudi 16</b>                                   | <b>Vendredi 17</b>                          | <b>Samedi 18</b> | <b>Dimanche 19</b>                 |
| <b>Matinée</b>    | Aller vers les jeunes, avec la Carloutre. Tréguier   |  | Formation Santé mentale (2 jours). Pleudaniel     |   |                  |                                    |
| <b>Après-midi</b> | Atelier cuisine, Lannion                             |  | Atelier : emploi et santé mentale. Tréguier       |   |                  |                                    |
| <b>Soirée</b>     | Soirée «Le suicide, les mots pour en parler». Cavan  |  |   |   |                  | Goûter et causerie. Pleumeur-Bodou |

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) sont un événement national visant à sensibiliser sur les enjeux de la santé mentale, à faire connaître les lieux ressources du territoire. C'est aussi, une occasion de se rencontrer et de se questionner sur le thème annuel retenu. En 2025, c'est « **Pour notre santé mentale, réparons le lien social** » : quels sont les liens entre santé mentale et lien social ?

- Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être »,
- Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations »,
- Pourrait avoir un impact en matière de préservation du risque dépression,
- Nos liens, leur diversité et la qualité de ces derniers ont un effet protecteur sur notre santé mentale, mais aussi globale. Cette année, nous vous invitons donc :
- À venir partager les moments de convivialité (en chanson, en lecture, en marchant, en cuisinant et en goûtant),
- À vous sensibiliser/former pour mieux connaître ce que revêt la santé mentale,
- À découvrir les dispositifs locaux qui visent à soutenir les citoyens du territoire.

Nous espérons vous voir en nombre !

Retrouvez le programme dans son intégralité sur le site [lannion-tregor.com](http://lannion-tregor.com) ou en scannant le code ci-contre :



Pour plus d'informations sur l'événement national, rendez-vous sur le site : [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

Coordonné par le Centre Intercommunal d'Action Social de Lannion-Trégor Communauté, cet événement est organisé par les associations et structures locales qui s'investissent pour proposer des actions aux habitants !



Un grand merci à toutes les personnes investies et aux lieux qui accueillent ces actions !

## Les partenaires de l'événement

En cas de besoin : 06 31 49 92 39



du 4 au 19 octobre 2025

Programme des animations

# Programme des animations

## • Samedi 4 octobre

### Rencontres : Happy Karaoké

Centre social L'Horizon, 29, bld d'Armor, Lannion  
15h - 18h - Entrée libre  
Renseignements : 02 96 48 75 08

Envie de passer un bon moment et de rencontrer du monde ?  
L'équipe du Centre Social L'Horizon est ravie de vous accueillir  
autour d'un goûter musical.

## • Mardi 7 octobre

### Échanges : Les petits déjeuners de Monalisa

EHPAD Notre Dame, Maison TY COZ  
30 rue de Kergus, Plestin-les-Grèves  
9h - 11h15 - Entrée libre  
Renseignements : 02 96 61 95 61 - 02 96 33 00 94  
Organisé par Coopération 22 Monalisa

Nous avons le plaisir de vous inviter à un moment convivial  
autour d'un petit déjeuner. L'occasion d'échanger sur les actions  
menées en lien avec la lutte contre l'isolement en direction des  
seniors et sur ce que signifie « être seniors à nos jours ».

## • Mercredi 8 octobre

### Échanges : La Carloutre, salle d'attente

Pôle santé, Le Vieux-Marché  
9h - 16h - Entrée libre  
Renseignements : 06 15 21 73 38  
Animé par La Convergence des Loutres

La Carloutre, petit salon lecture et papote itinérant, sera trans-  
formé en salle d'attente. Il sera possible de s'y retrouver en  
petits groupes de 2 à 6 personnes, autour d'un café, de quelques  
échanges et pourquoi pas la lecture d'un conte, une nouvelle ou  
un peu de poésie.

### Balades à Port Blanc

Départ du parcours : école de voile, Port Blanc  
RDV : 10h - Départ 10h30 - Arrivée : 12h30 - Entrée libre  
Sur inscription : atrehorel@fondationbonsauveur.fr

Randonnée pédestre intergénérationnelle sur Port Blanc. Si  
vous souhaitez poursuivre les échanges à l'issue de la balade,  
n'oubliez pas votre pique-nique.  
Deux trajets possibles : 1,5 km et 5 km

## • Jeudi 9 octobre

### Rencontres et jeu : Petite bulle

Espace petite enfance, Hent an ti skol, Plestin les Grèves  
9h30 - 11h30 - Entrée libre  
Renseignements : 06 30 10 04 57

Espace de rencontre, d'échanges pour les parents.  
Espace de jeu, d'éveil et de socialisation pour les tout-petits (0-3  
ans).

### Balade Bouffée d'air

Centre social L'Horizon, 29, bld d'Armor, Lannion  
14h - 16h30 - Entrée libre  
Renseignements : 02 96 48 75 08

Retrouvons-nous pour partager un goûter après un après-midi  
découverte et balade qui permet de s'aérer et de créer du lien  
dans la bonne humeur.

### Projection et forum : quand les structures s'adaptent pour créer et maintenir le lien

IFPS, route de Lannion, Lannion  
18h30 - 21h - Entrée libre  
Renseignements : 06 31 49 92 39 ou 06 02 06 64 38

Le documentaire « les Passeurs de soins », réalisé par Philippe Masse  
(Production Mil Sabords et France 3 Normandie), présente la première  
équipe psychiatrique, en France, qui part quotidiennement à la ren-  
contre de ceux qui ne se soignent jamais, et qui vivent dans la rue, les  
grands précaires, clochards, migrants, jeunes en errance.

Suivi de stands présentant les différents dispositifs qui mettent en  
oeuvre la notion d'aller-vers sur notre territoire :

- Équipe mobile précarité psychiatrie, équipe mobile adolescents, équipe de réhabilitation psychosociale, équipe mobile de psychiatrie du sujet âgé et dispositif Alinéa, de la Fondation Bon Sauveur
- PAEJ Pass'âge (Point accueil écoute jeunes) et PREV22 de l'association de Beauvallon
- UNAFAM 22 (Union nationale des familles et amis des personnes ma- lades et/ou handicapées psychiques)

## • Vendredi 10 octobre et jeudi 16 octobre

### Ateliers de proximité : emploi et santé mentale

#### POUR LES DEMANDEURS D'EMPLOI

Sensibilisation, information sur la santé mentale et l'emploi :  
idées reçues, impact des problématiques de santé mentale  
sur l'emploi, infos sur les dispositifs, droits et ressources.

## • Mardi 14 octobre

### Échanges : Aller vers les jeunes avec la Carloutre

Espace France services, Tréguier.  
10h - 16h. Renseignements : 06 15 21 73 38  
Animé par La Convergence des Loutre et Avenir Jeunes

La Carloutre, petit salon lecture et papote itinérant, fera escale  
à Tréguier pour aller vers un groupe de jeunes du territoire de  
Tréguier accompagnés par Avenir Jeunes. L'escale vise à accueillir  
tout en favorisant le lien et l'expression.

### Atelier cuisine

Centre social L'Horizon, 29, bld d'Armor, Lannion  
10h - 14h - Réservation obligatoire (12 places max.)  
Sur inscription : 02 96 48 75 08

Retrouvons-nous pour préparer et déguster un repas ensemble.  
C'est l'occasion d'apprendre et d'échanger des savoir-faire.

### Projection et échanges : Le suicide, des mots pour en parler

Salle des fêtes, rue Jean Monnet, Cavan  
18h30 - 20h30 - Entrée libre  
Animé par Mélanie Coquelin, psychologue clinicienne en responsa-  
bilité d'Alinéa et de la Cellule Prévention Suicide, Céline Kopp-Bi-  
gault, Docteure en psychologie et Gaëlle Antoine-Tilly, psychologue  
clinicienne, de la Fondation Bon Sauveur

Le documentaire « À l'écoute », réalisé par Léa Ménard (Production  
Beau comme une image), rassemble les témoignages de proches en-  
deuillés à l'issue d'un suicide, de personnes ayant eu des idées sui-  
cidaires, ainsi que celui de bénévoles associatifs et professionnels.  
Des mots pour parler du suicide : écouter, échanger, et ainsi conti-  
nuer de briser le tabou, rompre l'isolement, et ensemble penser  
les ressources. C'est tout l'enjeu des partages qui suivront avec les  
professionnels de Alinéa - dispositif de soutien pour les endeuillés  
par suicide, et de la Cellule de Prévention Suicide, pilotés par la  
Fondation Bon Sauveur de Bégard.

9h30 - 12h - inscription obligatoire, ateliers limités à 15 pers.  
Vendredi 10 octobre : Maison France service de Plouaret  
Jeudi 16 octobre : Maison France service de Tréguier  
Renseignements : Contacter votre conseiller Cap Emploi ou  
France travail via votre espace personnel ou rdv directement  
à l'accueil France Travail



## • Jeudi 16 et vendredi 17 octobre

### Formation : Premiers secours en santé mentale

L'objectif est de déstigmatiser les principaux troubles psychiques  
mais aussi et surtout d'outiller les citoyens pour mieux repê-  
rer, accompagner et orienter une personne qui présente les 1<sup>ers</sup>  
signes de souffrance psychique, une aggravation de ses troubles  
ou qui vit une crise en santé mentale.

### Formation module standard

pour toute personne majeure  
Animée par Nathalie Guillou, formatrice accréditée  
9h à 17h. Pleudaniel (lieu transmis après inscription)  
Formation payante : 10 €/personne.  
Inscription obligatoire 06 24 40 30 39  
naguillou@sfr.fr

## • Dimanche 19 octobre

### Goûter partagé et découverte de la KafetiÈre

Espace Kerenoc, 18, rue des écoles, Pleumeur-Bodou  
16h30 - Entrée libre  
Renseignements : 06 82 86 24 31

Venez découvrir ou redécouvrir la KafetiÈre pour ce goûter  
partagé !  
16h30 : Goûter partagé et présentation de la KafetiÈre  
17h : Causerie autour du lien social et de la santé mentale  
Ouvert à tout le monde !