



siem

Semaines d'information
sur la santé mentale



www.semaines-sante-mentale.fr



DU
AU

1^{er}
17

OCT. 2026

**VITRÉ - CHÂTEAUBOURG
LA GUERCHE-DE-BRETAGNE**

Les événements :

- s'adressent à tous
- sont gratuits

Vitré Communauté, la proximité

 Centre Hospitalier
Guillaume Régnier
Ensemble au service de la santé mentale

www.vitrecommunaute.org

VITRÉ
COMMUNAUTÉ

JOURNÉE « SANTÉ MENTALE, ON EN PARLE »

6 octobre · 10h-17h

Maison de santé · La Guerche-de-Bretagne

Une journée pour mieux comprendre sa santé mentale et apprendre à en prendre soin, avec l'intervention d'une socio-esthéticienne et d'un sophrologue.

Inscription obligatoire · 20 places

fanny.crocq@missionlocale-portdebretagne.fr

EXPOSITION PHOTO « NOUS, VOUS, ILS, ELLES »

Du 1er au 8 octobre

Médiathèque La Salorge · La Guerche-de-Bretagne

Des habitants ont été invités à participer à un projet photographique original, en étant à la fois modèles et photographes. Une démarche pour favoriser les rencontres et lutter contre l'ennui et l'isolement.

LE « CABARÈ (SANS T) »

8 octobre · 19h30

Ouverture des portes à 19h

Salle de la Vannerie · La Guerche-de-Bretagne

Une troupe de comédiens raconte les parcours inspirants d'habitants à travers des performances artistiques inspirées de l'univers du cabaret.

CABANE À LIVRES

À partir d'octobre

Jardin public · La Guerche-de-Bretagne

Une cabane à livres pour partager, échanger et découvrir des ouvrages qui font du bien.

ATELIER « PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EN SITUATION DE CHÔMAGE »

9 et 16 octobre

France Travail · place du Champ-de-Foire · Vitré

Un atelier pour échanger et découvrir des clés pour prendre soin de sa santé mentale pendant une période de chômage.

Inscription auprès de France Travail

09 72 72 39 49

VISITE INSOLITE DES COULISSES DU CENTRE CULTUREL

14 octobre · 14h30

Centre culturel · Vitré

Découvrez l'envers du décor et les coulisses du Centre culturel lors d'une visite insolite.

Inscription : 02 99 75 29 24 ou catherine.daudin@centresocialdevitre.fr

SPECTACLE D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

15 octobre · 20h

Ouverture des portes à 19h30

Salle de la Clé des Champs · Châteaubourg

Deux binômes de comédiens s'affrontent sur scène en improvisant des scènes de théâtre à partir de thèmes proposés par le public.

GÉOCACHING « LE MANUSCRIT DES ESPRITS RELIÉS »

À partir du 5 octobre · en accès libre

Vitré · 5 lieux à découvrir

Partez à l'aventure dans Vitré ! À l'aide de l'application de géocaching, résolvez les énigmes et explorez cinq lieux pour tenter de retrouver le manuscrit perdu.

Une aventure à vivre quand vous le souhaitez, à votre rythme.

Scannez le QR code pour commencer l'aventure.



ATELIERS D'INITIATION AUX ARTS ET À LA RELAXATION

17 octobre · 14h-18h

Centre social Jacques Boyer · Vitré

Venez vous initier à différentes formes d'art et découvrir des techniques de relaxation, dans un moment convivial et accessible à tous.

CONCERTS : SÉMAPHORE & BLOODY BLIND'S BAND

17 octobre

Centre social Jacques Boyer · Vitré

14h30 · Sémaphore

16h30 · Bloody Blind's Band

Deux concerts pour partager un moment musical et convivial.

FOCUS - MOIS DU BIEN-ÊTRE AU QUAI DES ARTS - VITRÉ

Tout au long du mois d'octobre, le Quai des Arts vous propose des activités pour prendre soin de vous, vous détendre, créer et partager.

>>> SUR INSCRIPTION

02 99 75 16 11 / mediatheque@vitrecommunaute.org

7 octobre · 10h15 et 11h

Rendez-vous contés pour bébé

Deux séances pour partager un moment d'histoires et d'évasion avec les tout-petits.

7 octobre · 17h

Lecture à l'heure du goûter

Un moment de lecture convivial à partager.

10 octobre · 12h45-14h15

Voyage sonore relaxant

Avec Hélène Riols, pianiste, pour une parenthèse musicale et apaisante.

15 octobre · 14h-16h

Art folium

Une médiation artistique pour prendre soin de soi et explorer sa créativité.

>>> EN ACCÈS LIBRE

Du 1^{er} au 12 octobre

Espace relaxation

Un espace dédié à la détente et au bien-être.

Tout le mois

Peinture en libre accès

Laissez libre cours à votre créativité avec de la peinture sur feuille.

Sélection d'œuvres à emprunter

Découvrez une sélection d'œuvres à emprunter pour prolonger l'expérience chez vous.

Exposition

Découvrez les œuvres réalisées par les patients du CSAPA – Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie.

