



Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale



www.semaines-sante-mentale.fr



Sur le territoire Côte Ouest Centre Manche

TOUT PUBLIC • GRATUIT • SUR INSCRIPTION



Les semaines d'information sur la santé mentale

C'est quoi ?

Les SISM, semaines de l'information sur la santé mentale, ont pour but de promouvoir la santé mentale auprès de toute la population, partout en France.

Par cette 37^e édition et sa thématique « **Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts** », les SISM invitent à explorer les bienfaits d'une pratique artistique sur le bien-être et la santé mentale, ainsi qu'à informer et déstigmatiser la population sur les troubles psychiques à travers diverses formes d'arts.

Retrouvez dans ce programme animations, expositions et bien plus encore placés sous le signe de l'art !

Les expositions

Aquarelles d'habitantes

Des habitantes ont exploré leur potentiel artistique et intuitif. Entre souvenirs, exploration et représentation de leur quotidien, venez découvrir leur exposition. Organisé par le CLIC des Marais et le service seniors de la COCM.

➤ Pôle communautaire de Périers

Regards croisés de jeunes

Exposition photographique et artistique réalisée par des jeunes du Centre Manche, citadins ou ruraux, qui partagent leur regard sur les lieux qui nourrissent leur bien-être.

➤ Pôle de santé de Lessay

Bien-être et détente

Jeux bien-être et détente

La ludothèque vous invite à venir découvrir une sélection de jeux bien-être et détente, à tester sur place.

➤ Ludothèque de Périers

Radio détente

Le groupe de coopération des bibliothèques vous propose **une radio détente** ainsi que des actions tout au long de l'automne pour participer à votre bien-être.

➤ Accédez au programme et à la radio en ligne sur cocc.fr

Les rendez-vous

Lundi 5 octobre

Initiation à la sophrologie

Un temps pour prendre soin de soi, à destination des personnes touchées ou ayant été touchées par un cancer.

➤ De 14 h à 16 h

Gymnase de Lessay

➤ Inscription : 06 59 50 87 34

Samedi 10 octobre

Cuisine créative

Desserts malins pour toute la famille, pour les parents accompagnés de leurs enfants.

➤ De 10 h à 12 h

Médiathèque de La Haye

➤ Inscription : 06 45 95 03 62

ou animationfamille@cocm.fr

Café des parents

Surcharge mentale et burn-out parental : comprendre le problème pour mieux réagir. Vos enfants peuvent être accueillis et encadrés par des professionnels.

➤ De 10 h 30 à 12 h 30

Accueil de loisirs de Créances

➤ Inscription : 02 33 46 84 69

ou 06 01 83 58 35



Lundi 12 octobre

Randonnée pour Octobre Rose

Rien de tel qu'une marche en pleine nature pour s'aérer l'esprit. Tout cela en soutenant une bonne cause ! 2 parcours proposés : un court et un long.

➤ De 13 h 45 à 16 h

Étang des Sarcelles

➤ Inscription : 06 59 50 87 34

Cours de cuisine

Un moment pour se faire plaisir. À destination des personnes touchées ou ayant été touchées par un cancer.

➤ De 14 h à 16 h

Espace jeunes de Créances

➤ Inscription : 06 59 50 87 34

Mardi 13 octobre

Osez prendre la parole, révélez votre voix !

Journée d'initiation au slam animée par des professionnels pour développer votre aisance à l'oral, votre confiance en vous et le plaisir de vous exprimer. Tout public.

➤ De 9 h à 12 h et 13 h à 16 h

Espace jeunes de Périers

➤ Sans inscription

➤ Renseignements : 07 86 29 00 42

ou farrawo@hotmail.fr

 Animation proposée
dans le cadre d'Octobre Rose



+ d'infos sur

semaines-sante-mentale.fr

***Un grand merci à nos partenaires
pour cette édition !***



Réalisation : Communauté de communes COCM (sept. 2026). Photo : Pexels.
Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique

