



Sism

Semaines d'information
sur la santé mentale



du 5 au 13 octobre 2026



www.semaines-sante-mentale.fr



à Sainte-Luce-sur-Loire

Et si nous déconstruisions nos idées reçues sur la santé mentale ?

Programme



sainte-luce-loire.com



VILLE DE
Sainte-Luce
sur Loire

Le programme

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale autour de la thématique « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », la Ville de Sainte-Luce-sur-Loire vous propose une programmation variée et adaptée à tous les publics afin de promouvoir une vision positive de la santé mentale !

MARDI 6 OCTOBRE

**Apéro
des Parents**

19h30

« Comment prendre soin de la santé de nos ados ? »

En tant que parents, le bien-être et la santé de nos ados nous tiennent à cœur. Mais entre écrans, alimentation, addiction, relations affectives et sexuelles, gestion des émotions, sommeil... trouver l'équilibre est délicat.

Alors comment communiquer, quelles limites fixer ? Une soirée pour s'informer et partager ses questions et ses ressources, animée par la Maison des Adolescents en présence de Pierre Poitou, psychologue à la Maison Des Ados.



**Patio, Mail de l'Europe.
Bus C7 - arrêt « Sainte-Luce »**



Gratuit.

Inscription : pole-parentalite@sainte-luce-loire.com ou 02 40 68 16 64.

**MERCREDI 7 ET
JEUDI 8 OCTOBRE**

**Atelier d'Art-
Thérapie**

14h30

Et si vous vous offriez une parenthèse de douceur et de création ? Le CCAS vous invite à découvrir un atelier d'art thérapie autour de la terre et de l'argile. Pas besoin d'être artiste pour y participer ! Avec Nathalie Juhier, art-thérapeute certifiée.

Mercredi 7 octobre : séance pour les seniors

Jeudi 8 octobre : séance pour les bénéficiaires du CCAS



**Hôtel de Ville, Esplanade Pierre Brasselet
Bus C7 - arrêt « Sainte-Luce »**

Gratuit. Inscription au CCAS : 02 40 68 16 56

JEUDI 8 OCTOBRE

Café Seniors

14h

« Santé mentale, tous concernés », avec la MCRN.

Et si nous déconstruisions nos idées reçues sur la santé mentale ? Mieux comprendre pour mieux agir... et pourquoi pas devenir secouriste en santé mentale ?



Résidence Clos du Chassay, 7 rue de la Loire
Bus 80 - arrêt «Loire»



Gratuit. Inscription au CCAS : 02 40 68 16 56

JEUDI 8 OCTOBRE

Spectacle « Dedans-Dehors »

20h

Un spectacle de la Compagnie Duo du Bas.

Hélène et Elsa ont posé leurs valises pendant près d'un an au café des Silènes à Quimper, un lieu pas tout à fait comme les autres. Elles y ont fait des rencontres humaines intenses qui les ont émues, dérangées, fait rire et qui les ont plongées dans un monde de poésie.

Exposition sonore dans le hall de Ligéria pour s'immerger encore un peu plus dans l'univers du café Silène et de ses usagers.



Théâtre Ligéria, 80 rue de la Loire. ²⁶ **Ligéria**
Bus 80 - arrêt « Mignonnerie » ²⁷

Tarifs de 7 € à 17 €. Billetterie sur sainte-luce-loire.com
ou au 02 40 68 16 39 (le mercredi de 14h à 17h)

MARDI 13 OCTOBRE

Soirée de clôture avec théâtre d'improvisation

20h

La Ville vous invite à une soirée de clôture autour d'un théâtre d'improvisation, tout public et à partager en famille, entre amis, ou en solo. Proposé par la compagnie La Pioche, le spectacle abordera la santé mentale de manière ludique et collective.

La soirée sera également l'occasion de restituer les contributions recueillies sur les panneaux d'expression participatifs.



Théâtre Ligéria, 80 rue de la Loire.
Bus 80 - arrêt « Mignonnerie »

Gratuit. Inscription conseillée auprès du CCAS : 02 40 68 16 56 ou j.rambaud@sainte-luce-loire.com

Mais aussi du 5 au 13 octobre

- **Des panneaux d'expression participatifs**

Installés dans différents lieux de la Ville (mairie, médiathèque, CCAS, épicerie sociale, Patio...), ils vous invitent à vous exprimer autour de la santé mentale en écrivant ou en dessinant.

- **Mois de la santé mentale à la médiathèque**

Retrouvez une sélection d'ouvrages et de films autour de la santé mentale.

- **À l'accueil périscolaire et au Patio**

Des actions dédiées seront proposées aux enfants et aux adolescents dans les accueils enfance et jeunesse de la Ville.

APÉRO DES PARENTS

SPECTACLES

CAFÉ SENIORS

ATELIERS

MURS D'EXPRESSIONS

Programme complet sur sainte-luce-loire.com

Renseignements et inscriptions auprès du CCAS : 02 40 68 16 56

