

36^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

SiSom

Guingamp
Paimpol
AGGLOMÉRATION

LEFFARMOR
communauté



Pour notre
santé mentale,
réparons
le lien social

du 6 au 19 octobre 2025

Animations
gratuites

Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

ars
Agence Régionale de Santé
Bretagne

Plus d'informations sur :

www.guingamp-paimpol-agglo.bzh - www.leffarmor.fr

Groupe d'entraide Mutuelle
de Guingamp
CHLOROPVILLE

CPTS
ARMOR-
ARGOAT

unafam

L'ANNEXE
PAR SCOOPASSO

avenir
jeunes

MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BRETAGNE

APAJH
OSER UNE SOCIÉTÉ INCLUSIVE...

Habitat Jeunes
Le Treize Arbreux

le lieu
Paimpol

LE PAYSAN
D'ART ET D'ARTISANAT

Relais
petite enfance



Association Bretonne
de Mécènes
de l'Éducation

Centre Hospitalier
Guingamp

Association
Beauvallen

Mélisande Clément
ART-THERAPEUTE
AGENCIEMENT MÉTHODIQUE
DESPEYRE D'ART - FORMATION DESP

CIAS
LEFFARMOR

BIENVENUE AUX SISM !

Du Lun. 6 au Sam. 19 octobre

Selon l'OMS, « 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 », et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression. Ainsi, les personnes qui prennent soin de leur santé mentale ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière. Alors, pour promouvoir les enjeux de la santé mentale et l'importance de la préserver, les **Semaines d'Information sur la Santé Mentale** ont lieu chaque année dans tous les territoires, au travers d'activités proposées au plus proche des habitants.



LES PILIERS DES SISM

Promouvoir _____ une ou plusieurs thématiques de la santé mentale

Informier _____ sur les troubles psychiques et les possibilités de rétablissement

Déstigmatiser _____ les troubles psychiques en favorisant les échanges

Fédérer _____ les acteurs et porteurs de projets au plus proche des territoires

Favoriser _____ le développement des ressources individuelles et collectives

Faire connaître _____ les lieux, les moyens et les personnes ressources

DISPOSITIF «UNE SEMAINE SANS ÉCRAN»

Du Lun. 6 au Sam. 11 octobre | Crèche de Ploumagoar

Semaine de prévention autour des écrans à destination des parents de la crèche de Ploumagoar ponctuée d'échanges et d'animations. **Le vendredi 10 à 20h, conférence animée par le Dr Osika, pédiatre du collectif COSE sur le thème « les effets des écrans, la clinique, les études, la prévention ». À l'UCO (Amphi).**

Inscription via l'adresse mail : parentalite@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 70 49 51 92

Proposé par la Crèche de Ploumagoar et les services Handicap et Parentalité de Guingamp-Paimpol Agglomération

ATELIER MÉMOIRE EN JEU

Lundi 6 et 13 octobre | de 14h à 16h | Le Merzer

À destination des Séniors. Venez entraîner votre cerveau à partir d'une méthode ludique et amusante sur tablette tactile. Stimulez les fonctions cognitives tout en favorisant le maintien et/ou la création de lien social (6 séances).

Inscription auprès du CIAS de Leff Armor communauté par téléphone au 02 96 79 77 96 ou via le site internet : www.pourbienveillir.fr

Proposé par le CIAS de Leff Armor Communauté

ATELIER MOTRICITÉ POUR LES ENFANTS DE 0 À 3 ANS

Mardi 7 octobre | de 9h30 à 11h30 | Relais Petite Enfance de Bourbriac

Des parcours de motricité destinés au développement moteur, sensoriel, affectif et cognitif des jeunes enfants. En découvrant et en explorant un environnement riche, l'enfant va développer des capacités (courir, sauter, grimper ...) tout en construisant une image orientée de son corps. Séances avec accompagnement d'un adulte.

Inscription via l'adresse mail : rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 76 12 11 33

Proposé par le Relais Petite Enfance de Bourbriac - Guingamp-Paimpol Agglomération



EVEIL MUSICAL : LA VOIX DE L'HERMINE

Mardi 7 octobre | À 9h45 et 10h45 | Pôle Services aux Familles de Pontrieux

Vendredi 10 octobre | 9h30 et 10h30 | Maison de l'enfance de Paimpol

La Voix de l'Hermine est un centre pédagogique centré sur l'exploration vocale à l'aide de la danse, de l'expression corporelle, du théâtre et de la musique.

Inscription Pontrieux : via l'adresse mail : rpe.pontrieux@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 30 48 88 87

Inscription Paimpol : via l'adresse mail : rpe.paimpol@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 85 12 77 25

Proposé par les Relais Petite Enfance de Pontrieux et Paimpol - Guingamp-Paimpol Agglomération

JEUX COOPÉRATIFS : ÇA ROULE !

Mardi 7 octobre | 9h30 et 10h30 | Salle RPE de Castel Pic, à Guingamp
Favoriser le lien autour de jeux coopératifs sur le thème suivant : Ça roule ! (ballons, objets roulants, parachutes ...). Ces activités portées par le relais petite enfance de Guingamp-Paimpol Agglomération permettent de développer chez les enfants la motricité et le jeu en coopération.

Inscription via l'adresse mail : rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Guingamp-Paimpol Agglomération



ACTION AVEC LES ENFANTS DES ALSH

Mercredi 8 et 15 octobre | ALSH de Bourbriac, Callac, Pontrieux et Louargat
Parler de santé mentale aux enfants, répondre à leurs questions et leur faire comprendre l'importance d'en prendre soin.

Pas d'inscription. Les ateliers sont réservés aux enfants inscrits en ALSH

Proposé par Laure Le Barillec Ducastel, Coordinatrice Handicap

L'INTÉRÊT DU JEU DANS LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Mercredi 8 octobre | de 19h30 à 21h30 | Ludothèque «Planète Enchantée» de Louargat

Samedi 11 octobre | de 15h à 17h | Ludothèque «Planète Enchantée» de Louargat

2 temps sont prévus : 1) une soirée à destination des parents animée par une intervenante qui abordera l'intérêt du jeu dans le développement de l'enfant, des liens privilégiés entre enfants et parents et 2) une après-midi jeu enfants et parents animée par l'intervenante, la ludothécaire et la coordinatrice Parentalité.

Inscription via l'adresse mail : parentalite@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le service Parentalité de Guingamp-Paimpol Agglomération

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Mercredi 8 octobre | 20h | Salle STARTIJIN, à Pommerit-Le-Vicomte

La sophrologie est une méthode douce, simple et accessible à tous, qui permet de se reconnecter à ses ressentis afin de prendre conscience de ses capacités. Ces moments hors du temps auront pour vocation de vous transmettre des outils pour mieux gérer votre stress, retrouver ou préserver un mieux-être au quotidien.

Inscription via l'une des adresses mail suivantes : rpe.tressignaux@leffarmor.fr ou rpe.plouagat@leffarmor.fr. Vous pouvez également prendre contact par téléphone au : 02 96 65 32 61 ou 02 96 79 72 75

Proposé par Leff Armor Communauté

ATELIERS ART THÉRAPIE

Mercredi 8 octobre | De 14h à 16h | ESAT de Plouisy

Ateliers de sensibilisation aux thématiques de la santé mentale par le biais de l'art.
Inscription via l'adresse mail : melisande.clenet@live.fr ou par téléphone au : 06 77 47 47 32

Proposé par le Foyer de vie Roger Legrand

JOURNÉE «SANTÉ VOUS BIEN»

Jeudi 9 octobre | De 9h30 à 17h30 | Bégard, Le Palacret

Atelier de prévention sur la santé mentale des publics 16 à 26 ans demandeurs d'emplois ou en construction de projet. Temps d'interconnaissance, de socialisation et de ressource avec des professionnels locaux.

Inscription auprès de la mission locale Avenir jeunes de Guingamp par téléphone au 02 96 40 17 30 ou via le site internet : jeunes.ajoca.fr

Proposé par la mission locale Avenir Jeunes



ATELIER MASSAGE POUR BÉBÉ

Jeudi 9 octobre | de 10h à 11h30 | Relais Petite Enfance de Callac

Les massages pour bébé comportent des bienfaits pour les enfants, mais aussi pour les parents. Masser son bébé permet de développer sa relation avec lui et contribue à son développement. En effet, les massages sont une bonne façon de développer le lien d'attachement avec son bébé. Ils ont, de plus, un effet positif sur le sommeil du bébé, stimulent les sens, notamment celui du toucher, ce qui favorise le développement du cerveau des bébés.

Inscription via l'adresse mail : rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 76 12 11 33

Proposé par le Relais Petite Enfance Callac - Guingamp-Paimpol Agglomération

EXPOSITION ET ANIMATION LUDIQUE

Jeudi 9 octobre | à 14h | Petit Écho de la Mode, Châtaudren-Plouagat

Une visite et une animation ludique autour de l'exposition événement du petit écho de la mode «j'ai 10 ans j'ai 100 ans» seront proposés aux participants (de plus de 60 ans) dans l'objectif de créer du lien social entre les participants et d'instaurer une cohésion de groupe.

Inscription auprès du CIAS de Leff Armor par téléphone au 02 96 79 77 96 ou via le site internet : www.pourbienvieillir.fr

Proposé par le CIAS de Leff Armor communauté

CONFÉRENCE «UNE SEMAINE SANS ÉCRAN»

Vendredi 10 octobre | 20h | UCO Bretagne Nord, à Guingamp
Conférence animée par le Dr Pédiatre Sylvie Dieu Osika du collectif COSE sur le thème « les effets des écrans, la clinique, les études, la prévention ».

Inscription via l'adresse mail : parentalite@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 70 49 51 92

Proposé par le Service Parentalité de Guingamp-Paimpol Agglomération

EN AVANT LE LANGU'ÂGE

Vendredi 10 octobre | De 9h30 à 11h | Salle RPE de Castel Pic, à Guingamp
Atelier d'observation à destination des assistantes maternelles accompagnées des enfants dédié à favoriser le développement du langage.

Inscription via l'adresse mail : rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Guingamp-Paimpol Agglomération

LECTURE INDIVIDUALISÉE AVEC LIRATOUVA

Vendredi 10 octobre | 9h30 à 11h30 ou 10h30 à 11h30 | Relais Petite Enfance de Callac
L'association Liratouva conduit des actions de promotion de la littérature orale et écrite, d'initiation à des formes d'expression artistique et de sensibilisation à la nature. Elle est engagée dans l'accès à la culture et aux arts pour que les liens se tissent et se resserrent et que jaillissent des rapprochements audacieux et nécessaires. Ensemble partageons un doux moment plein de poésie autour de cet objet si merveilleux qu'est le livre.

Inscription via l'adresse mail : rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 76 12 11 33

Proposé par le Relais Petite Enfance Callac - Guingamp-Paimpol Agglomération



TRIEUX KAYAK TRAIL

Dimanche 12 octobre | Matinée | Loguivy-de-la-Mer
Proposer aux participants une matinée d'activité physique en binôme dans le but de se dépenser tout en passant un bon moment entre amis et/ou en famille et de (re) découvrir les magnifiques paysages de Loguivy-de-la-mer.

Inscription auprès du service Sport de Guingamp Paimpol Agglo' via le site internet : www.klikego.com/inscription/trieux-kayak-trail-2025/triathlon/

Proposé par le service sport de Guingamp-Paimpol Agglomération



ATELIER «UN VISAGE, MILLE LIENS»

Lundi 13 octobre | 10h | Centre hospitalier de Guingamp - Rendez-vous devant l'entrée
Dans cet atelier créatif autour de la santé mentale et du lien social, les participants sont invités à réfléchir à ce qui nous relie les uns aux autres, malgré nos différences. À travers une activité simple mais symbolique, chaque personne choisira une photo de visage ou bien simplement d'une partie de visage pour contribuer à la création collective d'un visage unique composé de multiples fragments.

Inscription via l'adresse mail : melisande.clenet@live.fr ou par téléphone au 06 77 47 47 32

Proposé par le centre hospitalier de Guingamp et Melisande Clenet

VERNISSAGE « ENSEMBLE, RACONTONS NOTRE HISTOIRE »

Lundi 13 octobre | 18h | Plouvara
Découverte du recueil réalisé dans le cadre d'une série d'ateliers d'écriture, accompagnés par l'écrivaine et biographe Aude BRACQ. L'occasion de découvrir l'ouvrage, d'en lire des extraits, de découvrir quelques photographies ...

Inscription auprès de la Mutualité Française par téléphone au : 06 73 81 14 12

Proposé par la Mutualité Française, le CIAS de Leff Armor Communauté et la commune de Plouvara

JEUX DISCUTE

Lundi 13 octobre | 20h | Accueil de loisirs Le Pass'âge, à Châtelaudren-Plouagat
Un temps où l'on se retrouve pour partager, échanger sur nos expériences professionnelles, se questionner, analyser des situations, les mettre en jeu... Prendre le temps de discuter autour du métier d'assistants maternels. Si la perspective d'échanger avec d'autres professionnels dans une ambiance conviviale vous intéresse, alors n'hésitez pas ! Attention, ce temps est réservé aux assistants maternels travaillant sur le territoire de Leff Armor communauté.

Inscription via l'une des adresses mail suivantes : rpe.tressignaux@leffarmor.fr ou rpe.plouagat@leffarmor.fr. Vous pouvez également prendre contact par téléphone au : 02 96 65 32 61 ou 02 96 79 72 75

Proposé par Leff Armor Communauté

ATELIER MOTRICITÉ

Mardi 14 octobre | 9h30 à 11h30 et 10h30 à 11h30 | Gymnase de St Agathon
Parcours de motricité destinés au développement moteur, sensoriel, affectif et cognitif des jeunes enfants. En découvrant et en explorant un environnement riche, l'enfant développe ses capacités (courir, sauter, grimper ...) tout en construisant une image orientée de son corps. Séances avec accompagnement d'un adulte.

Inscription via l'adresse mail : rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 71 90 34 76

Proposé par le Relais Petite Enfance Guingamp-Paimpol Agglomération

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE À L'EHPAD DE PONTRIEUX

Mardi 14 octobre | À 10h | EHPAD des Magnolias à Pontrieux
Rompre l'isolement des personnes âgées et permettre aux jeunes enfants de prendre conscience des différences et temps qui passe autour d'un moment de partage et de joie.

Inscription via l'adresse mail : rpe.pontrieux@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Guingamp-Paimpol Agglomération



THÉÂTRE INTERACTIF «FAMILLE EN MODE AVION»

Mardi 14 octobre | À partir de 19h | Plouha, Salle de l'Hermine
Spectacle destiné à sensibiliser la population sur l'impact des écrans sur le lien social. Accessible à tous les âges !

Inscription via l'adresse mail : cpts.armor.argoat@gmail.com ou par téléphone au : 07 66 96 90 20

Proposé par le CPTS Armor Argoat

RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE À L'EHPAD DE BOURBRIAC

Mardi 14 octobre | de 10h à 11h15 | EHPAD de Bourbriac
Moment de partage avec une rencontre entre la jeune génération et les personnes âgées de l'EHPAD de Bourbriac. Rompre l'isolement de nos aînés et échanger avec eux est tout l'objectif de cette activité. Pour les jeunes enfants invités à l'EHPAD, c'est l'occasion de créer des échanges chaleureux et enrichissants, de prendre conscience du temps qui passe et d'en apprendre plus sur la vie de nos anciens.

Inscription via l'adresse mail : rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Callac - Guingamp-Paimpol Agglomération

LES MAMANS QUI PAPOTENT : LE ZÉRO DÉCHET

Mardi 14 octobre | À partir de 19h | Ploumagoar, Maison de l'Enfance
Groupe de paroles entre mamans pour offrir une « bulle », un espace où pouvoir déposer petits tracas et grande joie de la parentalité, dans la bienveillance et le respect de chacunes. Les discussions de la soirée seront orientées sur le zéro déchet dans la vie quotidienne et la parentalité, sans culpabilité.

Inscription via l'adresse mail : parentalite@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 34 32 46 95

Proposé par le service Parentalité - Guingamp-Paimpol Agglomération

LE LIEN SOCIAL, SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Mar. 14 et Mer. 15 octobre | À la journée | Pléhedel, Place du Printemps
2 journées pour échanger sur le lien social autour de diverses activités : Projection de films, activités physiques, jeux de société, auberge espagnole en musique ...

Entrée libre, ouvert à tous !

Proposé par le CCAS de la commune de Pléhedel

BALADE «RECONNEXION» EN FORÊT

Mercredi 15 octobre | De 14h30 à 17h | Plourivo, Traou Nez
Balade bien-être «reconnexion» à soi et aux autres en pleine nature. Une promenade en forêt ponctuée de jeux sensoriels et d'animations diverses pour prendre le temps de se reconnecter à soi, à ses sensations, et à son environnement. Durant la promenade, des temps de créativité en collectif seront également proposés.

Inscription via l'adresse mail : lieu.paimpol@fondationbonsauveur.fr ou par téléphone au : 06 34 32 46 95

Proposé par le PAEJ de Paimpol

RANDONNÉE LE LONG DU TRIEUX

Mercredi 15 octobre | De 10h30 à 12h30 | Point de rencontre - Devant la Résidence Habitat Jeunes de Guingamp

Une randonnée au fil de l'eau pour favoriser l'interconnaissance, le lien social avec une sensibilisation à la santé mentale par l'activité physique. Si vous le désirez, il est possible de prolonger cette randonnée par un temps de pique-nique avec les autres participants (merci de prévoir un repas dans ce cas). Attention : annulation possible en cas de pluie.

Inscription via l'adresse mail : atrehorel@fondationbonsauveur.fr ou par téléphone au : 07 84 53 10 04

Proposé par la Fondation Bon Sauveur

YOGA PRÉNATAL

Jeudi 16 octobre | de 10h à 11h15 | Relais Petite Enfance de Callac
Un atelier de yoga et chant prénatal pour accueillir, avec douceur et en sécurité, les changements qui surviennent au cours de la grossesse.

Inscription via l'adresse mail : rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh ou par téléphone au : 06 76 12 11 33

Proposé par le Relais Petite Enfance Callac - Guingamp-Paimpol Agglomération

GROUPE D'ÉCHANGES ET DE PAROLE

pour les parents d'un enfant en situation de handicap

Jeudi 16 octobre | de 20h à 21h30 | Service Jeunesse de Guingamp
Une soirée «Le handicap, si on s'en parlait ?», pour les parents ayant un enfant en situation de handicap. Si vous avez des difficultés au quotidien, si vous voulez aider d'autres parents ou tout simplement échanger et discuter, vous êtes les bienvenus !

Inscription auprès du service Parentalité et Handicap de Guingamp Paimpol Agglomération via l'adresse : l.lebarillecducassel@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le service Parentalité et Handicap de Guingamp-Paimpol Agglomération

CAFÉ DES AIDANTS

Jeudi 16 octobre | de 14h30 à 16h | Mix Café de Tressignaux
Temps d'information et de rencontre animé par une psychologue et une travailleuse sociale. L'occasion pour les aidants d'échanger avec des pairs sur ce qui se joue au quotidien avec un proche en difficulté de vie, d'apporter des réponses aux questionnements des aidants et de favoriser leur bien-être.

Entrée libre, ouvert à tous ! Renseignements au 02 96 79 77 82

Proposé par le CIAS de Leff Armor Communauté

LEFF' ET BULLES - LIEU D'ACCUEIL ENFANTS PARENTS

Vendredi 17 octobre | De 9h30 à 12h30 | Le Pass'âge, Châtelaudren-Plouagat
Un lieu pour partager un moment privilégié avec son enfant. Rencontrer et échanger avec d'autres parents, se retrouver pour le plaisir de jouer et d'être ensemble. Atelier ouvert aux familles (parents, grands-parents) accompagnées d'enfants de moins de 6 ans.

Gratuit, Sans inscription

Proposé par Leff Armor Communauté

ATELIER D'EXPRESSION LIBRE

Vendredi 17 octobre | À 9h45 | RPE de Pontrieux

«Les « Z'ateliers d'expression libre » avec Muriel PHILLIP, c'est aller à la rencontre de soi, reprendre confiance en ses capacités, restaurer l'estime de soi. L'art thérapie est une méthode d'accompagnement non verbale, ouverte à tous, favorisant par le processus créatif, l'expression et la remise en mouvement d'un espace intérieur qui peine à s'exprimer et améliorer ainsi la qualité de vie par la compréhension de soi. Par l'expression créatrice, présente en chacun de nous, et au travers d'une production artistique, l'art thérapie va permettre de se libérer des blocages, d'exprimer ses émotions, de déposer ses tensions intérieures.

Inscription via l'adresse mail : rpe.pontrieux@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Guingamp-Paimpol Agglomération



BÉBÉS LECTEURS

Vendredi 17 octobre | 9h30 et 10h30 | Médiathèque de Ploumagoar

Des histoires et des comptines pour favoriser les liens des enfants avec les adultes et partager un moment de complicité. Avec la Compagnie Liratouva.

Inscription via l'adresse mail : rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Guingamp-Paimpol Agglomération

SOIRÉE JEUX COOPÉRATIFS PARENTS-ADOS

Vendredi 17 octobre | De 18h à 21h | Le Lieu à Paimpol

Une activité pour favoriser le lien et la coopération entre les ados et leurs parents et promouvoir des moments qualitatifs de partage, d'échange et d'écoute en famille.

Inscription via l'adresse mail : lieu.paimpol@fondationbonsaveur.fr ou par téléphone au : 06 34 32 46 95

Proposé par le PAEJ de Paimpol

MÉDIATION ANIMALE

Vendredi 17 octobre | 9h30 à 11h15 ou 10h30 à 11h30 | Relais Petite Enfance de Callac

Un atelier qui permet aux enfants et adultes d'entrer en contact avec les animaux afin de tisser des liens ensemble. Nourrissage et contacts physiques et sensoriels vont rythmer la séance. Atelier animé par Mélinda Le Gall de «Mel & Cie».

Inscription via l'adresse mail : rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh

Proposé par le Relais Petite Enfance Callac - Guingamp-Paimpol Agglomération



EXPOSITION ARTISTIQUE «LIEN(S)»

Samedi 18 octobre | De 14h à 17h | Café associatif l'Annexe, Guingamp
Réalisation d'une oeuvre artistique participative sur le thème des liens et ateliers musicaux collectifs.

Entrée libre, ouvert à tous !

Proposé par le Foyer de vie Roger Legrand

JOURNÉE D'INFORMATION ET DE PARTAGE SUR LA SANTÉ MENTALE

Samedi 18 octobre | De 14h à 22h | Guingamp, Café associatif l'Annexe
Découverte d'un nouveau lieu de convivialité et d'activité à Guingamp au travers d'une rencontre avec plusieurs intervenants. L'occasion de trouver des informations concernant la santé mentale et des ressources pour en prendre soin.

Inscription via l'adresses mail : alicepat@free.fr

Proposé par l'Annexe, l'association Bipol'air 22 ainsi que la maison des usagers de la fondation Bon Sauveur

DISTRIBUTION D'UN FANZINE SUR LA SANTÉ MENTALE

Durant l'été 2025, un groupe de jeunes adultes fréquentant le Point Accueil Ecoute Jeunes de Paimpol s'est lancé un défi : créer un fanzine autour du thème de la santé mentale, pour sensibiliser le grand public et les jeunes en particulier. A travers ce magazine auto-édité, les jeunes s'expriment et témoignent de leurs fragilités, de leurs regards sur la vie, mais aussi des ressources qu'ils savent mobiliser pour avancer. Ce fanzine est destiné à circuler pour briser les tabous, libérer la parole et communiquer sur le fait que la santé mentale, c'est l'affaire de tous.

Proposé par le PAEJ / Le Lieu de Paimpol ainsi que l'association Beauvallon

