

8- Vendredi 9 octobre

Rencontre - Tout public

✦ Un café deuil pour en parler pour un mieux être

14h30, sans inscription, gratuit

Faciliter l'accès à l'expression du deuil pour lever le tabou, faire connaître l'association Vivre son deuil Normandie, programmer des entretiens individuels.

Lieu : salle René Mercier, Saint-Vaast-la-Hougue

Renseignements : Vivre son deuil

06 48 37 57 49, vsd.nordcotentin@gmail.com



9- Mercredi 14 octobre

Atelier - Tout public

✦ Les couleurs du bien-être

10h à 12h, sur inscription

Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de soi-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour sa santé et son bien-être. Dans un esprit bienveillant et ludique, une socio esthéticienne accompagne les participants pour leur transmettre des conseils de mise en valeur de leurs visages et de leurs silhouettes. Elle les aide à être attentifs à leurs besoins et les encourage à s'affirmer.

Lieu : Club Nautique, 2 promenade Jule Barbey d'Aureville, Barneville-Carteret

Renseignements : Mutualité Française, 02 31 94 96 96

10- Mercredi 14 octobre

Bal - Résidents d'EHPAD et de résidences autonomie, seniors isolés, étudiants MFR et centres de loisirs

✦ Bal intergénérationnel

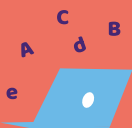
14h à 16h30, sans inscription

Rencontre intergénérationnelle entre les enfants, les élèves de la MFR et les seniors.

Lieu : salle Paul Nicolle, Les Pieux

Renseignements : Clic du Cotentin

02 33 01 00 00, contact@clicducotentin.fr



Situer les événements



Retrouvez également les événements
programmés à Cherbourg-en-Cotentin
sur Cherbourg.fr



Sism Semaines d'information
sur la santé mentale



Pour notre santé mentale

ouvrons-nous

AUX

arts

Du 5 au 18
octobre 2026



Ne pas jeter sur la voie publique
Conception : Valérie KEGLER SARL, inspirée de la communication 2026 Sism



www.semaine-sante-mentale.fr



Les Semaines d'information pour la Santé Mentale sont LE moment privilégié pour promouvoir la santé mentale de toute la population, partout en France métropolitaine et ultramarine.

Cette année, la 37^e édition des SISM aura lieu du 05 au 18 octobre 2026, autour de la thématique suivante « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Dans le Cotentin, les acteurs se sont mobilisés pour vous proposer des événements variés. Vous trouverez ci-dessous les dates, contenus et modalités de participation de tous les événements.



1- Du lundi 5 au vendredi 16 octobre

Ateliers individuel et collectifs
Personnes isolées à domicile ayant des difficultés voire l'impossibilité de sortir de chez eux

✦ Une bulle de bien-être pour favoriser l'estime de soi

Sur rdv, sur inscription

Dans une ambiance musicale apaisante et une lumière tamisée, un soin toucher massage, un gommage, un soin de visage, une manucure ou encore un soin des mains apportera un moment de détente « parenthèse » à la fois à la personne aidée et à son proche aidant très souvent épuisé par son accompagnement quotidien. Les personnes seront ensuite vivement invitées à participer aux ateliers collectifs dans l'objectif de poursuivre la rupture de l'isolement et la reprise de liens sociaux.

Lieu : à domicile, Cherbourg-en-Cotentin, Mesnil-au-Val, Digosville et Breteville
Renseignements : Association Soins Santé, 02 33 53 69 57

2- Lundi 5 octobre

Spectacle - Tout public

✦ Spectacle de slam

14h, sur inscription

Représentation du spectacle de Slam créé par des jeunes et des seniors.

Lieu : salle du Tilleul, Tamerville
Renseignements : Clic du Cotentin
02 33 01 00 00, contact@clicducotentin.fr



3- Mardi 6 octobre

Atelier - Tout public

✦ Balade santé

14h à 16h30, sur inscription

La balade santé, de 2 à 4 km, conjugue de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances. Animée par un éducateur sportif, une sophrologue et des professionnels de la prévention et de l'accès aux soins. Ponctué de pauses bien-être permettant de découvrir la sophrologie et des échanges autour de l'activité physique. Cette balade santé est ouverte à tous !

Lieu : salle Saint-Sébastien, Martinvast
Renseignements : Mutualité Française, Lola Simonin, responsable d'Activé Promotion Santé
06 74 28 81 97, lola.simonin@normandie.mutualite.fr

4- Mercredi 7 octobre

Visite - Tout public

✦ Visite du Moulin de Marie Ravenel

Toute la journée, sur inscription

Rencontre intergénérationnelle entre les enfants, les élèves de la MFR et les seniors

Lieu : Moulin Marie Ravenel, Réthoville, Vicq-sur-Mer
Renseignements : Clic du Cotentin
02 33 01 00 00, contact@clicducotentin.fr



5- Jeudi 8 octobre

Journée conviviale - Séniors

✦ Olympiades

14h, sur inscription

Compétition par équipe autour d'activités physique adaptée proposées par les élèves de la MFR, remise de prix et goûter.

Lieu : Complexe sportif, Montebourg
Renseignements : Clic du Cotentin,
02 33 01 00 00, contact@clicducotentin.fr

6- Jeudi 8 octobre

Atelier - Personnes confrontées à la maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

✦ Atelier d'art thérapie

14h à 16h, sur inscription

Atelier animé par une art thérapeute.

Lieu : salles Arc en Ciel, Valognes
Renseignements : France Alzheimer, 02 33 17 16 41

7- Vendredi 9 octobre

Spectacle conférence - Tout public

✦ L'art, outil de rétablissement en santé mentale

14h à 17h, sans inscription, gratuit

À travers les regards croisés de professionnels, d'associations et de personnes concernées, cette conférence permet d'explorer la place de la pratique artistique dans le parcours de rétablissement en santé mentale. Interventions ponctuées de saynètes écrites et interprétées par les adhérents du Groupe d'entraide mutuelle en collaboration avec la compagnie théâtrale Le Rhino l'a vu et Patricia Robert.

Lieu : hôtel dieu, Valognes
Renseignements : Groupe d'Entraide Mutuelle Alizée de Valognes, 02 33 53 82 75

