

LAMBALLE TERRE & MER

SANTÉ MENTALE

35 €
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale

Sism

7 - 20 OCTOBRE 2024



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



Renseignements : cls@lamballe-terre-mer.bzh

Retrouvez le programme sur :

lamballe-terre-mer.bzh



**LAMBALLE
TERRE & MER**

Communauté d'agglomération



Formation

PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Lundi 7 et mardi 8 octobre

De 9h à 17h - Lamballe Terre & Mer, Rue Christian de La Villéon, Saint-Alban - Inscription : 06 24 40 30 39 ou naguillou@sfr.fr - A partir de 18 ans - 10€ - Dans la limite des places disponibles - Déjeuner à prévoir

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- Mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- Développer des compétences relationnelles : écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information adaptée
- Mieux faire face aux comportements agressifs



Exposition

DES MOTS POUR DÉSTIGMATISER LA SANTÉ MENTALE

Du 7 au 20 octobre

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h, jeudi de 9h à 12h - Espace Lamballe Terre & Mer - 41 rue Saint-Martin, Lamballe-Armor

Exposition collective d'œuvres créées par des artistes concernés par des troubles psychiques.



Docu-débat

SUR L'ADAMANT

Mercredi 9 octobre

Film de Nicolas Philibert - 20h - L'Ancre des Mots, Square de l'Hôtel de Ville, Erquy - Gratuit
Projection suivie d'un débat animé par des professionnels :
Aérer sa tête : être en mouvement dans les soins

L'Adamant est un Centre de Jour unique en son genre : c'est un bâtiment flottant. Édifié sur la Seine, en plein cœur de Paris, il accueille des adultes souffrant de troubles psychiques, leur offrant un cadre de soins qui les structure dans le temps et l'espace, les aide à renouer avec le monde, à retrouver un peu d'élan. L'équipe qui l'anime est de celles qui tentent de résister autant qu'elles peuvent au délabrement et à la déshumanisation de la psychiatrie.



Ciné-débat

LE GRAND BAIN

Samedi 12 octobre

Film de Gilles Lellouche
Projection suivie d'un débat animé par des professionnels :
« Tout est dans la tête » : être en mouvement pour aller mieux ?
De 15h à 18h - Cinéma Penthievre, 16 rue de Bouin, Lamballe-Armor - Gratuit

C'est dans les couloirs de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des bassins. Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gente féminine : la natation synchronisée. Alors, oui, c'est une idée plutôt bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie...



Ciné-débat

MON VIEUX

Jeudi 17 octobre

Film d'Elie Semoun et Marjory Dejardin - de 14h à 17h30 - Salle Municipale Fredaine, 14 Rue du 14 Juillet, Plestan - Gratuit - Sur inscription avant le 10 octobre, dans la limite des places disponibles : actionsocialebretagne@agirc-arco.fr ou 06 67 36 53 97 (privilégier le SMS)
Projection suivie d'un échange avec le Centre Hospitalier du Penthievre et du Poudouvre et l'association France Alzheimer.

Public : Séniors et leurs proches

Dans ce documentaire, deux êtres sont réunis : celui atteint d'Alzheimer et celui qui l'accompagne. S'expriment deux attitudes en apparence contradictoires : la mémoire du père qui s'efface et le fils qui finit par accepter, en invitant l'humour comme langage ultime de la tendresse.



Groupe d'échanges

LES HABITUDES ET RYTHMES ALIMENTAIRES CHEZ MON ENFANT, MON ADO

Jeudi 17 octobre

20h - MJC de Lamballe - Gratuit
- Informations : espaceparents.famillesrurales@gmail.com
Action à destination des parents
Animation : Sandra Tislowitz-Guerin, psychologue et Céline Le Hagarat, diététicienne



EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ !

Jeudi 10 octobre

De 13h30 à 18h - Salle Armor, rue de l'Hôtel Girault, Quessoy

Balade contée

« Des contes et des contrées »

De 13h30 à 15h30 - Ouvert à tous - Gratuit - Sur inscription : 06 73 81 14 12 ou ebrenne@bretagne.mutualite.fr dans la limite des places disponibles

La marche permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier. Encadré par un conteur professionnel et un professeur en activité physique adaptée, vous progresserez sur le sentier et ferez des pauses contées qui vous transporteront dans l'univers de la faune, de la flore locale bretonne et d'histoires urbaines ou rurales.

Yoga du rire

De 16h à 16h45 - Ouvert à tous - Gratuit



Forum

De 15h à 18h - Ouvert à tous - Gratuit

Ateliers* de mise en mouvement : musicothérapie, jeux en bois, « BEHOURD »...

Présentation des structures*, échanges avec les professionnels et bénévoles, informations... :

- Association Bipol'Air 22
- Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, Association Addictions France, CAC 22
- Centre Intercommunal d'Action Sociale de Lamballe Terre & Mer
- Clinique du Val Josselin
- Fondation Saint-Jean-de-Dieu
- Groupe d'Entraide Mutuelle Le Jardin des Spoutniks, Penthievre Actions
- Les Promeneurs du Net, ADIJ 22
- Mission locale
- Point d'Accueil Écoute Jeunes Lieu-Dit, Association Beauvallon
- Service d'Accompagnement à la Vie Sociale - Association 4 Vaulx les Mouettes

*Sous réserve de modifications



ASTUCES TRANSPORT

Pour vos déplacements,
pensez au

DISTRIBUS

distribus.bzh - 02 96 32 33 34

ou au covoiturage avec Ehop



ouestgo.fr

Covoiturages du quotidien

02 99 35 10 77

En partenariat avec :

