

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale



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

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024



www.semaines-sante-mentale.fr

f t in @Sism_Officiel



DINAN
AGGLOMÉRATION

Programme complet sur www.dinan-agglomeration.fr



LE PROGRAMME

Du 7 au 20 octobre 2024

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale s'inscrivent dans le cadre du Contrat Local de Santé porté par Dinan Agglomération.

MARDI 08 OCTOBRE

Espace Solidaire de Dinan,
25 place Duguesclin, Dinan

14h30-16h30 : tout public
Gratuit, sur inscription

Balade découverte

Accompagnée par les bénévoles du centre social de Dinan

Vous pensez tout connaître de Dinan ? Venez passer un temps convivial et découvrir les richesses variées de Dinan le temps d'une balade de 45 minutes. La balade se conclura par un goûter et un temps d'échanges. (Si météo capricieuse, retrouvons-nous à l'espace solidaire).

> Inscription par mail : mspdinan@gmail.com



Ciné-débat « Un petit truc en plus »

Film réalisé par Arthus

Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap. « Une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais ». Projection suivie d'échanges sur le film et sur les outils pour prendre soin de sa santé mentale au quotidien.



Atelier mouvement - Corps à Choeur

Se reconnecter à son corps et ses sensations. Sentir le groupe, être à l'écoute, tisser des liens. Quand le jeu du hasard compose une courte phrase dansée à partager. De tous âges et sans aucun niveau prérequis, entrez dans la danse ! Suivi d'un échange autour d'un goûter avec la Mission Locale et le PAEJ (Point Accueil Écoute Jeune).

> Inscription par mail ou tel : mldinan@mldinan.fr
02 96 85 32 67



MERCREDI 09 OCTOBRE

Salle des fêtes de Caulnes

14h30 - 16h30 : tout public
Prévoir une tenue confortable
Gratuit, sur inscription

Balade botanique bilingue - Français-Gallo

Randonnée de 2 km au site départemental E.N.S. (Espace Naturel Sensible) du bois de la Rigourdaïne : aperçu des paysages, végétations et sols du site et environnants, et présentation bilingue des principales plantes sauvages, avec leur prise en compte dans le plan de gestion. Une occasion de découvrir le gallo.

> Inscription par mail : assounpasenavant@gmail.com

MERCREDI 09 OCTOBRE

Rendez-vous à la Chapelle de la Souhaitier,
Plouër-sur-Rance

14h - 16h : public marcheur
Dénivelé de 50m. Prévoir tenue et chaussures adaptées à la marche

Gratuit, sur inscription

JEUDI 10 OCTOBRE

MDD de Dinan, 2 place René Pleven

14h30 - 16h
Gratuit, sur inscription

Parties de palet et jeux en bois

Venez partager un instant ludique dans le jardin du Groupe d'Entraide Mutuelle de Dinan. Au programme : parties de palet breton (et ses variantes) et jeux en bois fabriqués par les adhérents du GEM et le SATRA de l'ESAT de Quévert.

SAMEDI 12 OCTOBRE

Complexe sportif, Saint-Cast-le-Guildo

14h-17h : tout public
Entrée libre & gratuite



Sport & santé - Portes ouvertes UFOLEP

Découvrez de manière ludique comment l'activité physique peut booster votre bien-être mental à la maison sport santé. Participez à des activités adaptées accessibles à tous les niveaux et à toutes limitations physiques, réalisez votre bilan physique avec les professionnels et repartez avec des astuces simples pour bouger davantage dans votre quotidien.

LUNDI 14 & MARDI 15 OCTOBRE

12 Rue de la mairie, Évran

9h - 17h : public adulte
Gratuit, sur inscription

Bouger avant et après bébé

Venez échanger avec des professionnels sur l'activité physique pendant et après la grossesse : freins, bienfaits, idées reçues... Posture et mouvements adaptés, soulager les petits maux de la grossesse.

> Inscription au 02 96 80 00 80



VENDREDI 11 OCTOBRE

Association Un Pas en Avant,
2 résidence des Grandes Vallées, Dinan

16h - 19h : tout public
Entrée libre & gratuite

Sport pour tous et toutes

Venez découvrir des activités physiques et sportives adaptées aux personnes en situation de handicap physique, mental ou psychique et parler des bienfaits du sport pour la santé mentale.

Pour un public avec ou sans handicap.

LUNDI 14 OCTOBRE

UFOLEP, espace Yvonne Jean Haffenn, Dinan

14h - 16h : tout public
Entrée libre & gratuite



Formation Premiers Secours en Santé Mentale

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

> Inscription par mail : a.brochard@dinan-agglomeration.fr

MARDI 15 OCTOBRE

EHPAD du Connétable,
Rue de la Ville Goudelain, Dinan

15h-16h15 : à partir de 12 ans

Prévoir une tenue confortable

Gratuit, sur inscription

Yoga sur chaise

Cette séance de yoga doux vous permettra de vous relier à votre corps et à votre souffle par des mouvements lents et conscients et d'observer vos sensations.

> Inscription par mail : assounpasenavant@gmail.com



Soirée débat sport et bien-être

Venez écouter des témoignages de sportifs et discuter avec eux des bienfaits du sport.

MARDI 15 OCTOBRE

Foyer Jeunes Travailleurs
1 chemin du Pont Pinet, Dinan

20h : jeunes de 16 à 30ans

Entrée libre & gratuite

MERCREDI 16 OCTOBRE

Parc du Pré Rolland, Plancoët

14h-16h : enfants de 5 à 12 ans et leurs accompagnants

Gratuit

Chasse aux trésors

Explorateurs et exploratrices, embarquez avec nous pour une chasse au trésor en nature, suivi du goûter des aventuriers.



Balade parc Saint-Jean de Dieu

Le centre hospitalier Dinan-Saint Brieuc vous propose une balade bucolique pour découvrir le patrimoine du parc de Saint-Jean de Dieu et échanger autour de la santé mentale. En parallèle, vous pourrez accéder à un marché des créateurs au profit de l'association « L'élan demain ».

JEUDI 17 OCTOBRE

Avenue Saint-Jean de Dieu, Dinan
Rendez-vous à la Chapelle

14h - 16h30 : tout public

Gratuit

SAMEDI 19 OCTOBRE

Centre des Congrès René Benoit, Dinan

16h - 22h

Entrée libre & gratuite

Animations sur la santé mentale, costumerie (emprunt de costumes des années 70 le temps de la fête), Maquillage artistique, DJ Set, Danse, chant, Dancing Funk Afrobeat, jeux, fresques collaboratives, stands associatifs, street food...

LE BAL BIEN À L'OUEST

Plus d'informations par téléphone au **06 80 06 18 48**
ou par mail à a.brochard@dinan-agglomeration.fr

Retrouvez l'annuaire des ressources en santé mentale du territoire sur :

www.dinan-agglomeration.fr

DINAN
AGGLOMÉRATION