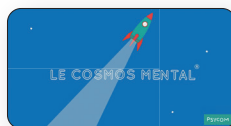


Pour en savoir plus sur la santé mentale

Des outils proposés par PSYCOM, site d'information sur la santé mentale.

www.psycom.org



© Psycom, Santé Mentale Info

Le Cosmos mental®, 2018

Public : à partir de 10-11 ans

Le Cosmos mental® est un outil pédagogique PSYCOM qui s'adresse à toutes les personnes qui veulent mieux comprendre le concept de santé mentale pour elles-mêmes ou pour l'expliquer à d'autres.



© Psycom, Santé Mentale Info

Boussole de la santé mentale, 2023

Public : à partir de 15 ans

PSYCOM a créé un clip en utilisant la métaphore de la boussole pour expliquer les variations de la santé mentale et donner des repères pour les comprendre. En effet, notre santé mentale bouge tout le temps, un peu comme le ferait l'aiguille d'une boussole.



© Psycom, Santé Mentale Info

Le Jardin du Dedans®, 2022

Public : entre 8 et 10 ans

Ce kit pédagogique, développé en collaboration avec l'autrice jeunesse Sandrine Bonini et en partenariat avec l'UNICEF, a pour objectif de sensibiliser les enfants sur la santé mentale.

Il existe également l'outil « hop ma liste »

Pour repérer les moments à risque, surmonter une crise suicidaire, et/ou encourager à demander de l'aide, des professionnels de santé du CHU d'Angers ont développé une application mobile : Hop ma liste. Elle est accessible à tous, gratuite, anonyme et confidentielle.

Hop
ma liste

Si vous souhaitez intégrer le collectif SISM du pays de Vitré ou si vous avez des questions concernant les SISM, contactez isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr ou j.menager@ch-guillaumeregnyier.fr

Les Semaines d'information sur la santé mentale Kesako ?

Chaque année, des actions pour échanger autour de la santé mentale sont organisées près de chez vous. Il s'agit d'aborder, en toute simplicité et sous différents formats, le lien entre santé mentale (au sens « bien-être » de la personne) et notre quotidien.

LA SANTÉ MENTALE, C'EST QUOI ?

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »

nous dit l'Organisation Mondiale de la Santé.

La santé mentale ne se résume pas à l'absence ou la présence de troubles psychiques. La santé mentale est un droit et chacun de nous mérite de s'épanouir.

Le thème des semaines d'informations pour l'année 2024 est : EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE.

En effet, le mouvement tels que l'activité sportive, les gestes du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile, participe à préserver et améliorer notre santé mentale. Aussi, venez découvrir les différentes ressources locales et activités proposées sur cette thématique lors de ces semaines d'information. Pour préserver notre santé mentale, des ressources existent et peuvent être mobilisées.

Pourquoi participer à ces actions ?

- **SE SENSIBILISER** aux questions de santé mentale (au sens large) et mieux comprendre ses différentes approches.
- **S'OUTILLER** pour préserver sa propre santé mentale et celle des autres.
- **MIEUX CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant vous apporter un soutien ou une information de proximité.

Le collectif SISM du pays de Vitré



Ses partenaires



POUR EN SAVOIR PLUS

Un collectif des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) **existe sur le pays Vitré**. Son objectif est de proposer aux habitantes et professionnel·les du territoire différentes animations pour réfléchir et échanger sur la santé mentale en lien avec un thème annuel.

Pour plus de renseignements ou pour rejoindre le collectif, contactez :

isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr
j.menager@ch-guillaumeregnyier.fr



Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale du pays de Vitré
Contact :
isabelle.begasse@ille-et-vilaine.fr
ou j.menager@ch-guillaumeregnyier.fr

www.ille-et-vilaine.fr

En mouvement pour notre santé mentale



**ATELIERS, BALADES, EXPOSITIONS, ANIMATIONS...
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS !
DU 14 AU 19 OCTOBRE 2024**



Une action du collectif SISM du pays de Vitré


EXPOSITION « LES DÉBORDÉS DU BOCAL »

Centre hospitalier de La Guerche-de-Bretagne
Une exposition qui se moque des préjugés !
Accès libre – Gratuit


SOIRÉE BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

Salle Joséphine-Baker, Maison de l'Enfance
1, rue Olympe-de-Gouge à Châteaubourg
Yoga, automassage, relaxation sonore.
Sur inscription à :
c.fontaine@vitrecommunaute.org
Tout public dont parents, enfants, ados –
Gratuit


BALADE URBAINE SUIVIE D'UN GOÛTER

Accompagnés par Strata'gem, venez découvrir
la petite histoire des lieux de la ville de Vitré
Sur inscription au 06 45 80 17 47
Contact : jessica.landart@association-files.fr
Tout public – Gratuit


ANIMATION DU MARCHÉ DE VITRÉ

Place de la République à Vitré
• Stand d'information sur la santé mentale
avec l'UNAFAM et le CLIC Portes de Bretagne
• Porteurs de parole : échanges avec les
passantes et le service jeunesse de Vitré


CONFÉRENCE « VEILLEURS EN SANTÉ MENTALE »

Centre social Jacques-Boyer
27, rue Notre-Dame à Vitré
Formation « premiers secours en santé
mentale » et Vigimental: kezako ?
Pour les professionnels
Inscriptions à : antennepdv@dactiv.bzh


EN MOUVEMENT DANS L'EAU !

Piscine du Bocage,
chemin du Feil à Vitré
Accès au bassin d'hydrothérapie
(30 min avec maître-nageur),
à l'espace bien-être (saunas et hammam)
ainsi qu'au bassin de nage
Inscription obligatoire au 02 23 55 16 20


TAPIS-SONS

Médiathèque le Quai des arts
1, rue du Bourg-aux-Moines à Vitré
Venez tester un tapis interactif sonore créé par les
usagers de l'ADAPEI avec l'association Electroni[k]
Sans inscription – Tout public – Gratuit


CAFÉ PAPOTTE AVEC STRATA'GEM

Comme à la maison
3, rue de Paris à Vitré
• Échanges sur la santé mentale
en toute convivialité


**EXPOSITION « LONGUEUR D'ONDES »
PAR STRATA'GEM**

Centre social Jacques-Boyer
27, rue Notre-Dame à Vitré
Une expo photo joyeuse et touchante
sur le mouvement. – Gratuit


INITIATION À LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Bistrot du centre hospitalier
La Guerche-de-Bretagne

INITIATION AU MANDALA

Bistrot du centre hospitalier
La Guerche-de-Bretagne
Coloriage bien-être

ATELIER CUISINE

Salle de loisirs du centre hospitalier
de La Guerche-de-Bretagne

INITIATION À LA SOPHROLOGIE

Salle du culte du centre hospitalier
de La Guerche-de-Bretagne

Sans inscription – Places limitées
Contact : eleonore.moulet@ch-laguerche.fr
Tout public – Gratuit


MARCHE NORDIQUE

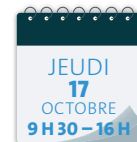
Vitré – Initiation avec le centre social
et Vitré Marche Nordique
Sur inscription au 02 99 75 29 24
Tout public – Gratuit
Prêt de bâtons possibles


EN MOUVEMENT DANS L'EAU !

Piscine du Bocage,
chemin du Feil à Vitré
Accès au bassin d'hydrothérapie
(30 min avec maître-nageur),
à l'espace bien-être (saunas et hammam)
ainsi qu'au bassin de nage
Inscription obligatoire au 02 23 55 16 20


SANTÉ MENTALE : TESTEZ-VOUS !

Bistrot du centre hospitalier de
La Guerche-de-Bretagne
Un jeu de plateau sur la santé mentale
Sans inscription – Tout public – Gratuit


BALADE AU FIL DES MOTS

Martigné-Ferchaud
Une journée d'échanges sur la santé
mentale et le bien-être avec ateliers
de self-défense et de réveil musculaire.
Renseignements et inscriptions
à la Mission Locale : 02 99 75 18 07
Tout public – Gratuit – Repas fourni


**RANDONNÉE SUIVIE D'UNE INITIATION
À LA MARCHÉ NORDIQUE**

RDV au centre hospitalier de La Guerche-de-Bretagne
Deux parcours de 4 ou 8 km au choix
Sans inscription – Tout public – Gratuit


EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ MENTALE !

Centre social Jacques-Boyer
27, rue Notre-Dame à Vitré
Des animations pour se faire plaisir,
s'informer et échanger – Tout public – Gratuit

- Crieurs de rue
- Marché de créateurs (déco, dessins, calligraphie, poèmes, boutures...)
- Exposition et animation par l'Outil en main et Score-Pions
- Parcours vélo et jeux « recycles »
 - Initiation à la couture
 - Exposition
 - Vélo à smoothies
 - Ateliers yoga
 - Atelier poterie
 - Zumba partie (15h)
- Théâtre « Le festin de Trululuberlu » ou l'histoire touchante et pleine de rebondissements d'un ogre affamé... (17h)
- Boissons et grignotages


L'ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE

Salle de sport du centre hospitalier
de La Guerche-de-Bretagne
Comment être pleinement attentif lorsque
l'on mange ? Expérimentation autour d'un
atelier de dégustation de chocolat.
Sur inscription à eleonore.moulet@ch-laguerche.fr ou 06 33 29 17 03
Tout public – Gratuit


**« COMMENT PARLER DE LA SANTÉ
MENTALE A NOS ENFANTS ? »
TABLE RONDE**

Café Bulle, 2, rue Clairefontaine à Vitré
Avec Emmanuelle Babin, autrice
de « Mon papa tellement »
Sans inscription – Garderie prévue
pour les enfants – Gratuit

