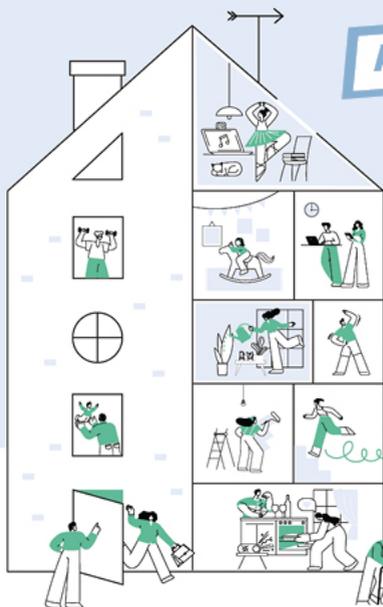


**35<sup>e</sup>**  
ÉDITION

Semaines d'information  
sur la santé mentale  
**SISM**

**Animations gratuites**



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

**— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —**

**7 - 20 OCTOBRE 2024**



**Plus d'informations sur**

**Contrat Local  
de Santé**

Une stratégie au service des habitants des territoires

Guingamp Païmpol

LEFFARMOR

**CONTACT**

Tél. 06 71 88 39 47

sante@guingamp-païmpol.bzh

[www.guingamp-païmpol-agglo.bzh](http://www.guingamp-païmpol-agglo.bzh)

[www.leffarmor.fr](http://www.leffarmor.fr)



# PROGRAMME SEMAINE 1

## DU 7 AU 11 OCTOBRE



### LUNDI 7 OCTOBRE

**DÉCOUVERTE** MÉTHODE KANGATRaining France - 9h30 à 11h - SAINT-AGATHON

### MARDI 8 OCTOBRE

**ATELIER** MOTRICITÉ - 9h30 et 10h30 - LOUARGAT ET BOURBRIAC

**ATELIER** «MUSIQUE EN MOUVEMENT» - 9h30 et 10h30 - BOURBRIAC

**ARBRE À IDÉES REÇUES** - 18h à 20h - CHATELAUDREN

**CAFÉ RENCONTRE** AUTOUR DU MOUVEMENT - 18h à 20h - CHATELAUDREN

**SOIRÉE** SENSIBILISATION AU HANDICAP - 19h30 - GUINGAMP

### MERCREDI 9 OCTOBRE

**DÉCOUVERTE** KINBALL - 14h à 16h - GOUDELIN



### JEUDI 10 OCTOBRE

**ANIMATION** DÉVELOPPEMENT DURABLE EN EXTÉRIEUR - 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 - GOUDELIN

**CAFÉ NOMADE** EN CENTRE VILLE DE PAIMPOL - 10h à 12h - PAIMPOL

**SÉANCE MULTISPORT** LOISIRS POUR JEUNES ADULTES - 18h30 à 20h - PABU

**ATELIER** «ÊTRE PARENTS PAR TOUS LES TEMPS» - 20h à 22h - LANVOLLON

### VENDREDI 11 OCTOBRE

**RENCONTRE** ÉVEIL MUSICAL INTERGÉNÉRATIONNEL - 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 - GUINGAMP

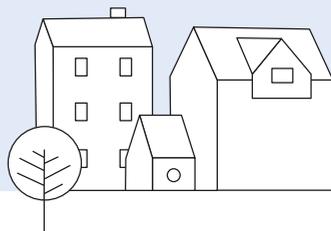
**ATELIER** MOTRICITÉ LIBRE - 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 - PLÉLO

**ATELIER** «PEINTURE EN MOUVEMENT» - 9h45 - PONTRIEUX



# PROGRAMME SEMAINE 2

## DU 14 AU 20 OCTOBRE



### Lundi 14 octobre

**ATELIER MOTRICITÉ LIBRE** - 9h30 à 10h15 ou de 10h30 à 11h15 - PLÉLO

**SOIRÉE SOPHROLOGIE** - 20h à 21h30 - PAIMPOL

**SOIRÉE «JEUX DISCUTE»** - 20h à 22h - PLÉLO

### Mardi 15 octobre

**JEU OLYMPIADES** - 10h à 11h - PLOUMAGOAR

**ATELIER MOTRICITÉ** - 9h30 et 10h30 - LANLOUP

**DÉCOUVERTE MÉTHODE KANGATRaining France** - 12h30 à 13h30 - EN VISIO

**ARBRE À IDÉES REÇUES** - 12h - PLOUISY



### Mercredi 16 octobre

**RANDO CANI-RANDO** - 1<sup>er</sup> groupe : 9h30 à 12h et 2<sup>ème</sup> groupe : 14h à 16h30 - LANVOLLON

**TEMPS D'ÉCHANGE CONVIVAL EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ MENTALE** - 14h - PLÉHÉDEL

**SOIRÉE SOPHROLOGIE** - 20h à 22h - SAINT-AGATHON

### Jeudi 17 octobre

**ATELIER MASSAGE BÉBÉ** - 10h à 11h - PAIMPOL

**ATELIER YOGA PRÉNATAL** - 10h à 11h15 - CALLAC

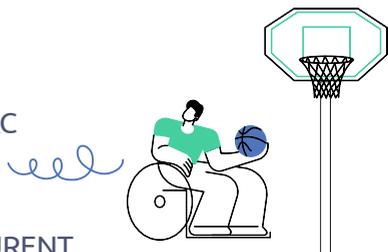
### Vendredi 18 octobre

**ATELIER MOTRICITÉ** - 9h30 et 10h30 - SAINT-LAURENT

**ATELIER MOTRICITÉ LIBRE** - 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 - PLÉLO

**PARCOURS MARCHÉ «LA PARENTHÈSE»** - 13h30 - PLOUISY

**ARBRE À IDÉES REÇUES** - 13h30 - PLOUISY



## DÉCOUVERTE MÉTHODE KANGATRaining France

Lundi 7 octobre | De 9h30 à 11h | Salle des associations | Saint-Agathon

Mardi 15 octobre | De 12h30 à 13h30 | En visio

Le lundi : atelier découverte pour les femmes enceintes ou en post partum.

Le mardi : présentation en visio pour les professionnels de santé, de la petite enfance et APA. Les deux moments découvertes se déroulent avec l'intervention de Catherine Haudoire, éducatrice en santé publique pour Kangatraining France.

Sur inscription auprès du CLS : [a.hennegrave@guingamp-paimpol.bzh](mailto:a.hennegrave@guingamp-paimpol.bzh)

Proposé dans le cadre du Contrat Local de Santé de Guingamp-Paimpol Agglomération et de Leff Armor Communauté.

## ATELIER MOTRICITÉ

Mardi 8 octobre | 9h30 et 10h30 | Pôle planète enchantée à Louargat ou Pôle Petite Enfance de Bourbriac

Mardi 15 octobre | 9h30 et 10h30 | Espace Enfance | Lanloup

Vendredi 18 | 9h30 et 10h30 | Salle Polyvalente | Saint-Laurent

Installation motrice pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents, assistants maternels ou autres accompagnants.

Inscription auprès des RPE : [rpe.begard.louargat@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.begard.louargat@guingamp-paimpol.bzh) (pour Louargat et Saint-Laurent) ou

[rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh) (pour Bourbriac et Lanloup)



Proposé par le Relais Petite Enfance pôle de Bégard/Louargat et le Relais Petite Enfance pôle de Callac/Bourbriac.

## ATELIER «MUSIQUE EN MOUVEMENT»

Mardi 8 octobre | 9h30 et 10h30 | Pôle petite enfance | Bourbriac

Mettre le corps en mouvement au travers de la musique. Pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents, assistants maternels ou autres accompagnants.

Inscription auprès du RPE : [rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh)

Proposé par le Relais Petite Enfance pôle de Callac/Bourbriac.

## ARBRE À IDÉES REÇUES

Mardi 8 octobre | 18h | Chez Georgette | Chatelaudren

Mardi 15 octobre | 12h | ESAT | Plouisy

Vendredi 18 octobre | 13h30 | Champs de tir | Plouisy

Venez découvrir l'Arbre à Idées Reçues, réalisé au GEM de Guingamp. Les idées reçues en Santé Mentale sont nombreuses et elles stigmatisent les personnes, participent parfois à leur exclusion. Cet outil interactif élaboré par Psycom, nous propose de s'interroger et de dialoguer. Nous sommes tous concernés. L'arbre parcourera le territoire au cours des SISM et même ultérieurement.

Mardi 8 pour les personnes inscrites au café rencontre à Chatelaudren - mardi 15 pour les travailleurs de l'ESAT - vendredi 18 point collation à la rando «La Parenthèse»

Proposée par le Groupe d'Entraide Mutuelle - Chlorophylle de Guingamp.



lee

## CAFÉ RENCONTRE AUTOUR DU MOUVEMENT

Mardi 8 octobre | De 18h à 20h | Chez Georgette | Chatelaudren  
Découverte de mouvements bons pour la santé mentale. Pour les Adultes.  
Inscription auprès de la CPTS par SMS : 07 66 11 04 80

Proposée par le CPTS Armor Argoat.



## SOIRÉE SENSIBILISATION AU HANDICAP

Mardi 8 octobre | 19h30 | Service Jeunesse | Guingamp  
Pour les assistants maternels.  
Sur inscription auprès du RPE : 06 71 91 34 76.

Proposée par le Relais Petite Enfance pôle de Guingamp et la coordinatrice handicap de Guingamp-Paimpol Agglomération.

## DÉCOUVERTE KINBALL

Mercredi 9 octobre | De 14h à 16h | Gymnase | Goudelin  
Pour tout publics.  
20 places, sur inscription par mail : jimmy.dorey@apajh22-29-35.org

Proposé par APAJH et en partenariat avec Cap sport Leff Armor communauté.

## ANIMATION DÉVELOPPEMENT DURABLE EN EXTÉRIEUR

Jeudi 10 octobre | 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 | Espace enherbé à côté de la chapelle de l'Isle | Goudelin  
Les enfants vont nous montrer qu'il n'y a pas besoin de jouets pour s'amuser! Objets de récup' et petits trésors de la nature feront leur bonheur. N'hésitez pas à apporter vos petits trésors (récup ou nature). Prévoir des tenues adaptées au temps et aux activités extérieures. Une solution de repli sera proposée en cas de mauvais temps. À destination des enfants de moins de 3 ans de Leff Armor accompagnés d'un adulte.  
Sur inscription auprès du RPE : rpe.plouagat@leffarmor.fr ou rpe.tressignaux@leffarmor.fr.

Proposé par le relais petite enfance de Leff Armor Communauté.

## CAFÉ NOMADE EN CENTRE VILLE DE PAIMPOL

Jeudi 10 octobre | 10h à 12h | Centre social ChatÔ (2 rue Bécot) | Paimpol  
Pour se rencontrer et s'informer sur la santé mentale. Avec les professionnelles de CAP Actions Parents et du centre social Le ChatÔ.  
En cas de mauvais temps, le café aura lieu dans les locaux du Cap Actions Parents  
Ouvert à tous.

Proposé par la commune de Paimpol et Cap Action parents.



## SÉANCE MULTISPORT LOISIRS POUR JEUNES ADULTES

Jeudi 10 octobre | De 18h30 à 20h | Hall Dulac à Kergoz | Pabu

Pour les 18-30 ans.

10 places, sur inscription au 06 77 32 70 53, ou au 02 96 43 77 11, ou directement à la résidence Habitat Jeune.

Proposé par le FJT de Guingamp et en partenariat avec Melting sport.

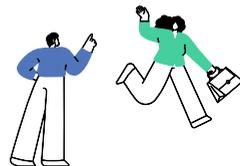
## ATELIER «ÊTRE PARENTS PAR TOUS LES TEMPS»

Jeudi 10 octobre | De 20h à 22h | Local jeune Moulin de Blanchardeau | Lanvallon

Animé par Stop VEO. Trouvons collectivement et individuellement des solutions, non violentes, aux situations de blocage rencontrées avec nos enfants. À destination des parents (sans présence d'enfants).

Sur inscription par mail : [anais.brunelles@leffarmor.fr](mailto:anais.brunelles@leffarmor.fr)

Proposé par le Service Petite Enfance de Leff Armor Communauté.



## RENCONTRE ÉVEIL MUSICAL INTERGÉNÉRATIONNEL

Vendredi 11 octobre | 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 | EHPAD de Kersalic | Guingamp

Mettre en mouvement le corps à travers la musique. Pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents, assistants maternels ou autres accompagnants et les résidents de l'EHPAD. Animé par Jean Zimmermann.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh)

Proposé par le Relais Petite Enfance de Guingamp et en partenariat avec l'EHPAD de Kersalic et Jean Zimmermann.

## ATELIER MOTRICITÉ LIBRE

Vendredi 11, lundi 14 et vendredi 18 octobre | 9h30 à 10h15 ou 10h30 à 11h15 | Salle d'activité de la salle des sports | Plélo

Dans un espace aménagé de tapis, de blocs de motricité, de dalles sensorielles, d'une poutre... L'enfant découvre son corps, ses capacités, et prend confiance en lui. Pour les enfants de moins de 3 ans de Leff Armor accompagnés d'un adulte.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.plouagat@leffarmor.fr](mailto:rpe.plouagat@leffarmor.fr) ou [rpe.tressignaux@leffarmor.fr](mailto:rpe.tressignaux@leffarmor.fr)

Proposé par le Relais Petite Enfance de Leff Armor Communauté.

## ATELIER «PEINTURE EN MOUVEMENT»

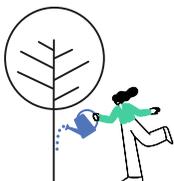
Vendredi 11 octobre | 9h45 | Pôle Enfance - Jeunesse Simone Veil |

Pontrieux

Pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents, assistants maternels ou autres accompagnants.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.pontrieux@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.pontrieux@guingamp-paimpol.bzh)

Proposé par le Relais Petite Enfance pôle de Pontrieux.



## SOIRÉE SOPHROLOGIE

Lundi 14 octobre | De 20h à 21h30 | Maison de l'Enfance | Paimpol  
Mercredi 16 octobre | De 20 à 22h | Petite salle du gymnase | Saint-Agathon  
Pour les assistants maternels.

Sur inscription auprès des RPE : [rpe.paimpol@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.paimpol@guingamp-paimpol.bzh) (Paimpol) ou [rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh) (Saint-Agathon)

Proposée par le Relais Petite Enfance pôle de Paimpol et pôle de Guingamp, et en partenariat avec Marie Poignant.

## SOIRÉE «JEUX DISCUTÉ»

Lundi 14 octobre | De 20h à 22h | Salle de réunion de la salle des sports | Plélo  
Un temps où l'on se retrouve pour partager nos expériences professionnelles, se questionner, analyser des situations, les mettre en jeu... Animé par Diego Rora, psychologue. Pour les assistants maternels de Leff Armor.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.plouagat@leffarmor.fr](mailto:rpe.plouagat@leffarmor.fr) ou [rpe.tressignaux@leffarmor.fr](mailto:rpe.tressignaux@leffarmor.fr)

Proposé par le Relais Petite Enfance de Leff Armor Communauté.



## JEUX OLYMPIADES

Mardi 15 octobre | De 10h à 11h | Salle Hent Perr | Ploumagoar  
Jeux avec les enfants axés sur le mouvement. Pour les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents, assistants maternels ou autres accompagnants.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.guingamp@guingamp-paimpol.bzh)

Proposé par le Relais Petite Enfance pôle de Guingamp.

## RANDO CANI-RANDO

Mercredi 16 octobre | 1<sup>er</sup> groupe : 9h30 à 12h et 2<sup>ème</sup> groupe : 14h à 16h30 |  
Moulin de Blanchardeau | Lanvollon

Pour tous public avec 2 groupes de 12 personnes ou binômes. L'éducateur canin vient avec ses chiens.

Sur inscription auprès du CLS : [a.hennegrave@guingamp-paimpol.bzh](mailto:a.hennegrave@guingamp-paimpol.bzh)

En partenariat avec Lounoock's.



## TEMPS D'ÉCHANGE CONVIVIAL EN MOUVEMENT POUR MA SANTÉ MENTALE

Mercredi 16 octobre | 14h | Place du printemps | Pléhédel  
Différentes activités pour toutes les générations, enfants, adultes, séniors: gym, qi-gong, randonnée, jeu de boules bretonnes, mini matchs de foot... Accompagnées d'échanges avec des intervenants sur le lien entre santé mentale et activité, et des témoignages de personnes ayant pu connaître des difficultés qu'ils ont améliorées par l'activité physique. Temps d'échange et de convivialité café et goûter partagé. Pour tous publics.

Inscription pour les ateliers à la mairie de Pléhédel au 02 96 22 31 37 ou [mairie.plehedel@wanadoo.fr](mailto:mairie.plehedel@wanadoo.fr) - pas d'inscription pour les temps partagés

Proposé par la commune de Pléhédel et en partenariat avec les associations locales.

## ATELIER MASSAGE BÉBÉ

Jeudi 17 octobre | De 10h à 11h | Maison de l'Enfance | Paimpol  
Apprendre des techniques de massage pour son bébé. Pour les enfants de moins de 6 mois accompagnés de leurs parents.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.paimpol@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.paimpol@guingamp-paimpol.bzh)

*Proposé par le Relais Petite Enfance pôle de Paimpol et en partenariat avec Maïlys Dakouo.*

## ATELIER YOGA PRÉNATAL

Jeudi 17 octobre | De 10h à 11h15 | Salle d'éveil du Relais Petite Enfance | Callac  
Pour les femmes enceintes.

Sur inscription auprès du RPE : [rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh](mailto:rpe.callac.bourbriac@guingamp-paimpol.bzh)

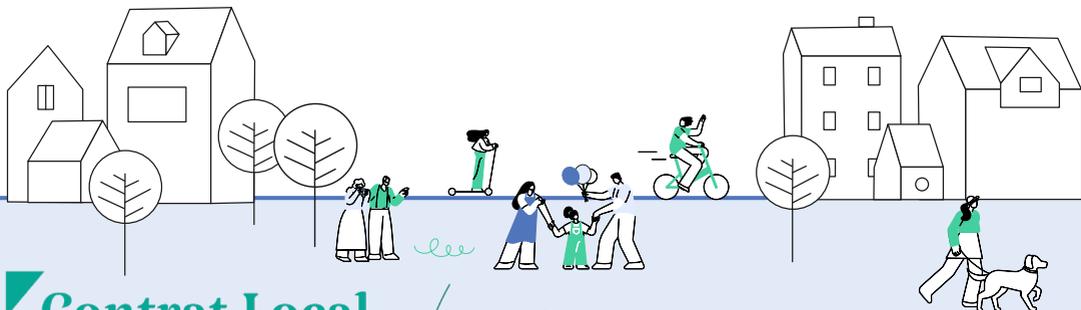
*Proposé par le Relais Petite Enfance pôle de Callac/Bourbriac et en partenariat avec Momo Miyaguchi.*

## PARCOURS MARCHE «LA PARENTHÈSE»

Vendredi 18 octobre | 13h30 | Parking du Champ de tir | Plouisy  
3 parcours proposés : 2,7km, 5,3km, et 7,3km. Collation partagée au premier kilomètre. Pour tous publics.

Gratuit, sur inscription : [atrehorel@fondationbonsauveur.fr](mailto:atrehorel@fondationbonsauveur.fr)

*Proposé par la Fondation Bon Sauveur.*



**Contrat Local  
de Santé**

**Guingamp  
Paimpol**  
AGGLOMÉRATION

LEFFARMOR  
COMMUNAUTÉ