



En mouvement pour ma santé mentale



Carhaix



Samedi 05 octobre 2024 - 9h à 13h

Randonnée/course d'orientation (gratuit)

A la Vallée de l'Hyères

Randonnée/course d'orientation + animations et stands de sensibilisation

Public : tous publics

A destination de tous (dont personnes à mobilités réduites), cette randonnée/course d'orientation est à allure libre (300m -parcours adapté- ; 1 km ; 3 km ; 5 km ; 8 km) c'est à dire sans classement ni chronométrage.

Il n'y a pas besoin de certificat médical, ni de licence.

Cette manifestation est dédiée à la Semaine d'Informations sur la Santé Mentale. Les stands d'informations et de sensibilisation au sujet de la santé mentale et du sport adapté seront présents. Il y aura également de l'animation, des crêpes et une buvette.

PS: Il n'y aura pas de distribution de collation ou d'eau.

L'entrée est gratuite

Vendredi 18 octobre - 8h45

Ciné-débat (réservé au collège Saint Trémeur)

Au cinéma Le Grand Bleu de Carhaix

Film d'animation : "Le château solitaire dans le miroir", une réalisation de Keiichi Hara

Public : collégiens (4èmes)

"Un beau jour, le miroir dans la chambre de Kokoro se met à scintiller. À peine la jeune fille l'a-t-elle effleuré qu'elle se retrouve dans un formidable château digne d'un conte de fées. Là, une mystérieuse fillette affublée d'un masque de loup lui soumet un défi. Elle a un an pour l'accomplir et ainsi réaliser un souhait. Seulement Kokoro n'est pas seule : six autres adolescents ont le même objectif qu'elle."



Samedi 12 octobre - 9h à 11h

Stand de sensibilisation (gratuit)

Au marché de Carhaix

Une collaboration entre la Ville de Carhaix, le Groupe d'Entraide Mutuelle du Poher et le Centre Hospitalier des Pays de Morlaix

Public: tous publics

" À destination de tout public, le stand de sensibilisation permettra de discuter avec la population sur le sujet de la santé mentale. Entre idées reçues et réalité, c'est l'occasion d'échanger avec des professionnels du sujet et des usagers concernés par la souffrance psychique et l'isolement. "



Carhaix

Mercredi 10 octobre - 18h
Ciné-débat (gratuit)



Au cinéma Le Grand Bleu de Carhaix
Documentaire : “Tout pour être heureux” , une réalisation de Olivier Le Bris
Débat animé par Hélène DUHIL Consultante Familiale, intervenante systémique et formatrice et Tiphaine Donias Chargée de prévention en addictologie
Public : adultes

Père de famille d'un naturel optimiste, Jérôme appréhende de revivre avec sa fille ce qu'il a vécu avec son frère aîné, Cédric. Cédric avait tout pour être heureux et pourtant, à l'adolescence, il a basculé dans l'addiction aux stupéfiants et à l'alcool. Jérôme entreprend alors de partir à la rencontre de ceux que l'on entend rarement : les sœurs et les frères des personnes dépendantes. De la Champagne à la Normandie, de Paris à New York et Barcelone, la quête de Jérôme va l'entraîner dans un voyage qui libère la parole... un voyage inédit au cœur des familles.



Vendredi 11 octobre - 14h30 à 16h30
Le Temps des aidants

Résidence Autonomie “ La Salette”
Débat animé par une psychologue du CIAS
Public : adultes

Un temps de partage, d'écoute et d'échange. Animées par une professionnelle, ces rencontres sont un temps pour vous. L'aidé que vous accompagnez peut être accueilli à la résidence pendant que vous vous permettez cette parenthèse.

Si vous souhaitez que votre proche soit accompagné durant la séance, vous pouvez vous inscrire au préalable auprès du secrétariat de la résidence autonomie au : 02 98 93 32 60



Rostrenen

Jeudi 10 octobre - 13h-16h

**Après-midi “Bien dans ma tête bien dans mon corps”
(réservé au collège Notre Dame de Campostale)**

A la salle des fêtes de Rostrenen

Débat/témoignage autour du sujet du sport et de la santé mentale

Activités sportives

Intervenants : Lycée Rosa Parks, Maison sport santé , association de boule bretonne, club d'escrime, l'Association Hospitalière de Bretagne (AHB), CIO

Public : collégiens

- Témoignage-débat
- Activité physique



Mardi 15 octobre - 9h à 11h

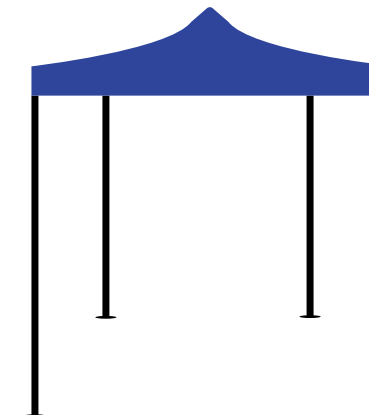
Stand de sensibilisation (gratuit)

Au marché de Rostrenen

Une collaboration entre la Ville de Rostrenen , le Groupe d'Entraide Mutuelle de Rostrenen, le Collectif 22 et l'Association Hospitalière de Bretagne (AHB)

Public : tous publics

“ À destination de tout public, le stand de sensibilisation permettra de discuter avec la population sur le sujet de la santé mentale. Entre idées reçues et réalité, c’est l’occasion d’échanger avec des professionnels du sujet et des usagers concernés par la souffrance psychique et l’isolement. ”



Guemené sur Scorff

Mardi 15 octobre - 8h30 - 12h30

**Matinée papote, activités physique
(réservé au collège Saint Anne)**

Au collège Sainte Anne

Matinée Papote, activités physique

Intervenant : Point Accueil Ecoute Jeunesse (PAEJ)

Public : collégiens

- Atelier Papote
- Atelier Rencontre avec Antoine Le BIGAUT – Équipe de France de Football sourds et malentendants
- Activités physiques
- Interrogation sur la fin de la demi-journée d'action



Châteauneuf-du-Faou

Mardi 22 octobre - 17h à 21 h

« Bien dans ton corps, bien dans ta tête »

A la Piscine Aulnéo – Châteauneuf-du-Faou
Partenaires Info Jeunes Haute Cornouaille, Piscine Aulnéo,
Accueil Ados, PAEJ Oxyjeunes

Intervenant : Point Accueil Ecoute Jeunesse (PAEJ)

Public : 15 à 25 ans

Réservation conseillée (06 86 48 76 07 / jeunesse@haute-cornouaille.com)

Programme

17h-19h : Activité Aqua (Aquabike, Parcours Sportif, Aquagym) & Espace Bien Être

19h-21h : Repas partagé et temps de discussion animé par une psychologue du PAEJ

Partenaires Info Jeunes Haute Cornouaille, Piscine Aulnéo, Accueil Ados, PAEJ Oxyjeunes



Botmeur

Vendredi 11 octobre - 20h

Ciné-débat (gratuit)

Au café associatif “O p’ti Boneur” de Botmeur

Documentaire : “Sur L’Adamante”, une réalisation de Nicolas PHILIBERT

Débat animé par Michael SAUNIER, psychanalyste à Points de repères-

Accompagnement et formation- de l’association EPAL

Public : Tous publics

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.



Huelgoat

Mardi 15 octobre - 20h

Ciné-débat (gratuit)

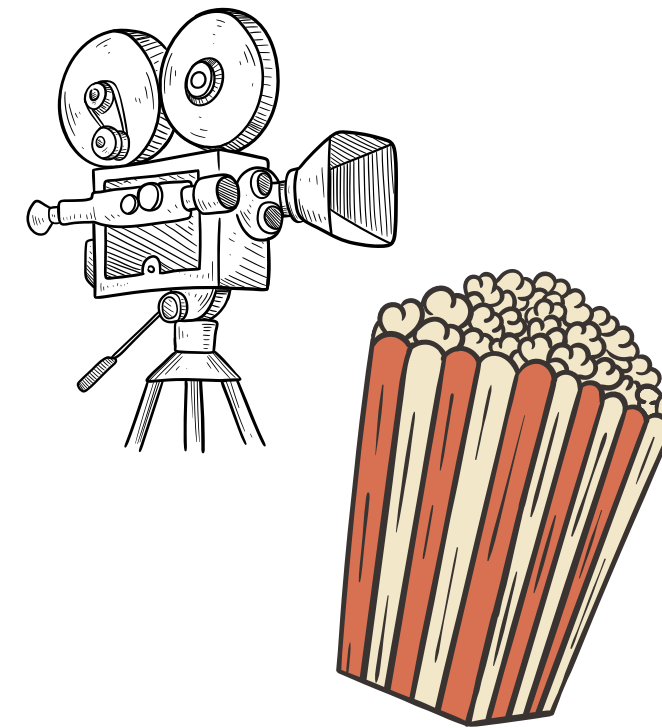
Au cinéma Arthus Ciné d' Huelgoat

Documentaire : "La machine à écrire et autres sources de tracas " , une réalisation de Nicolas PHILIBERT

Débat animé par Michael SAUNIER, psychanaliste à Points de repères-Accompagnement et formation- de l'association EPAL

Public : Tous publics

Ce documentaire, illustre l'attention d'un groupe de soignants bricoleurs du pôle psychiatrique de Paris qui s'est donné pour mission de porter assistance technique aux patients confrontés à un problème domestique, un appareil en panne..."



Brennilis

Mercredi 09 octobre 2024 - 20h00

Soirée causerie sur le thème « Activité physique et bien-être mental : trouver l'équilibre ! » (gratuit)

A la salle communale de Brennilis

Animé par Michael SAUNIER, psychanaliste à Points de repères-Accompagnement et formation de l'association EPAL

Publics : Tous publics

Mercredi 16 octobre 2024 - 14h00 à 15h30

-Animation Savoir Rouler A Vélo

A Brennilis

En partenariat avec les éducateurs sportifs du service Sports et de la base de loisirs de Brennilis.

Publics : enfants 08-12 ans des écoles de sport (cadre scolaire)

Les écoles de sport de Berrien et Brasparts poursuivent depuis la rentrée scolaire le développement du dispositif « Savoir Rouler à Vélo » qui vise à favoriser auprès des enfants du territoire le déplacement à vélo de manière autonome. Il s'agit également d'ancrer les réflexes d'aller vers une mobilité décarbonnée dès le plus jeune âge tout en pratiquant une activité physique indispensable à une bonne santé physique et mentale. Un cycle de séances aura préalablement permis aux enfants d'acquérir de bonnes compétences en habileté motrice.

Le mercredi 16 octobre correspond à leur 1ère sortie de groupe en situation sur route pour mettre en application les bonnes pratiques nécessaires à un déplacement en sécurité. Ce sera aussi l'occasion de pouvoir échanger sur les nombreux bienfaits éprouvés à pratiquer le vélo.



Berrien

Mercredi 16 octobre 2024 - 10h30 à 11h45 Animation Savoir Rouler A Vélo

A Berrien

En partenariat avec les éducateurs sportifs du service Sports et de la base de loisirs de Brasparts

Publics : enfants 08-12 ans des écoles de sport (cadre scolaire)

Les écoles de sport de Berrien et Brasparts poursuivent depuis la rentrée scolaire le développement du dispositif « Savoir Rouler à Vélo » qui vise à favoriser auprès des enfants du territoire le déplacement à vélo de manière autonome. Il s'agit également d'ancrer les réflexes d'aller vers une mobilité décarbonnée dès le plus jeune âge tout en pratiquant une activité physique indispensable à une bonne santé physique et mentale. Un cycle de séances aura préalablement permis aux enfants d'acquérir de bonnes compétences en habileté motrice.

Le mercredi 16 octobre correspond à leur 1ère sortie de groupe en situation sur route pour mettre en application les bonnes pratiques nécessaires à un déplacement en sécurité. Ce sera aussi l'occasion de pouvoir échanger sur les nombreux bienfaits éprouvés à pratiquer le vélo.

