

34^e
ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale



À tous les âges de la vie,
ma santé mentale est un droit.

9 - 22 octobre 2023

www.semaines-sante-mentale.fr

 @Sism_Officiel 

DINAN
AGGLOMÉRATION

Programme complet sur
www.dinan-agglomeration.fr



LE PROGRAMME

Du 9 au 22 octobre 2023

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

LUNDI 09 OCTOBRE

Cinéma Émeraude Dinan

20h15 : tout public

Tarif : 6€



Ciné-rencontre « La forêt de mon père »

Film réalisé par Vero Cratzborn,

Débat et échanges avec des intervenants de l'UNAFAM.

« Gina, 15 ans, grandit dans une famille aimante en lisière de forêt. Elle admire son père Jimmy, imprévisible et fantasque dont elle est prête à pardonner tous les excès. Jusqu'au jour où la situation devient intenable : Jimmy bascule et le fragile équilibre familial est rompu. Dans l'incompréhension et la révolte, Gina s'allie avec un adolescent de son quartier pour sauver son père ».

Conférence

« Les besoins spécifiques de l'enfant »

Nous avons tous des besoins, mais comment accompagner l'inclusion d'enfants présentant des besoins spécifiques ?

Cette sensibilisation proposée par le pôle IRIS (*Intervention en Réseaux pour faciliter l'Inclusion d'enfants présentant des besoins Spécifiques*) abordera les particularités sensorielles, la gestion des émotions et l'inclusion, afin de définir ce qu'est un besoin spécifique et présentera les adaptations possibles pour y répondre.

Atelier

Cuisinons tous ensemble !

Le Café solidaire vous accueille avec l'Atelier du 5 Bis pour partager un moment convivial autour de la réalisation d'une recette. Vous pourrez ensuite déguster le plat préparé tous ensemble !

> Inscription auprès de l'Atelier du 5 bis au 02.96.39.38.21 ou par mail à initiatives@dinan.fr

MERCREDI 11 OCTOBRE

Café solidaire, 25 place Duguesclin - Dinan

10h-14h : pour les + de 18 ans

Gratuit, sur inscription



Ateliers inclusifs

Sens & émotions

Explorer les sens et les émotions au travers de médias artistiques :

- voyage musical et sensitif
- clown et expression corporelle

> Inscription par mail à contact@reseau-ansemble.org

MARDI 10 OCTOBRE

SolenVal, 33 Rue de la Madeleine
22130 Plancoët

20h : tout public

Entrée libre & gratuite

JEUDI 12 OCTOBRE

Salle Robert Schuman, 52 Rue Louise Weiss,
22100 Dinan

18h30 : tout public

Entrée libre & gratuite

Exposition

« Étonnants amateurs »

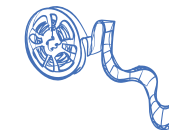
Le lien entre l'art et la santé mentale n'est plus à démontrer. En effet, à tous les âges de la vie, on sait que l'art est une manière de se relaxer et de favoriser son bien-être.

Les Étonnants Amateurs, bénévoles de l'Atelier du 5 bis, passionnés par la création et le partage vous invitent donc à leur exposition afin d'échanger sur leurs passions et pratiques artistiques (broderie, peinture, photographie...). Des musiciens seront également présents !

Projection - documentaire

« Les voix d'Éole »

Documentaire sur l'accès au droit de vote pour toutes et tous. Organisé par la maison d'accueil « Les chants d'Éole », suivi d'un temps d'échanges et d'un pot.



14 & 15 OCTOBRE

Salle de La Source, bd André Aubert
22100 Dinan

10h-18h : tout public

Entrée libre & gratuite

MARDI 17 OCTOBRE

Théâtre des Jacobins
22100 Dinan

14h-17h : tout public

Gratuit, sur inscription

Spectacle - théâtre interactif

« Tous aidants »

« Tous Aidants » est un spectacle interactif qui aborde de manière ludique et humoristique ce sujet sensible et crucial du répit et de l'aide aux aidants familiaux. Il fait également intervenir des représentants des structures et services présents sur le territoire concerné afin d'apporter des informations pratiques utiles et d'échanger avec le public.

> Inscription auprès du CCAS au 02.96.87.17.00 ou par mail à ccas@dinan.fr

> Espace pour les aidés durant le spectacle (encadré par une équipe médico-sociale). Présence du groupe des aidants de l'Atelier du 5 Bis.

Théâtre-forum

« Devenir adulte, ça veut dire quoi »

Venez rire, échanger, débattre, sur le thème du passage à la « vie adulte ».

MARDI 17 OCTOBRE

Atelier du 5bis, 5bis rue Gambetta
22100 Dinan

18h30 : pour les 16-25 ans

Entrée libre & gratuite

MERCREDI 11 OCTOBRE

Institut Médico Educatif Les Vallées
29 rue Beaumanoir 22100 Dinan

10h-12h : pour les parents et leurs enfants de 5 à 16 ans

Gratuit, sur inscription

MERCREDI 18 OCTOBRE

Atelier du 5bis, 5bis rue Gambetta
22100 Dinan

10h-12h : pour les plus de 16 ans

Gratuit, sur inscription

Atelier bien-être

Sophrologie pour toutes et tous

Venez passer un moment de détente puis d'échanges avec Muriel Dardeau, sophrologue.

> Inscription auprès de l'Atelier du 5 bis au 02.96.39.38.21 ou par mail à initiatives@dinan.fr

Atelier familial Bulles sensorielles parents-enfants

Un espace sensoriel est mis à disposition des parents ou grands-parents pour vivre avec leur enfant ou petit-enfant un moment de partage, de bien-être et de confort dans un environnement à la fois calme, apaisant et stimulant.

- Mercredi 18 octobre : 9h15-10h et 10h30-11h15
- Jeudi 19 octobre : 14h-14h45 et 15h15-16h00
- Vendredi 20 octobre : 9h15-10h et 10h30-11h15

> Inscription auprès du Relais petite enfance :
06.61.12.61.99 ou a.nicolas@dinan-agglomeration.fr



18 - 19 & 20 OCTOBRE

Maison du Petit Enfant, Rue du Terrain
des Sports 22100 Lanvallay

**pour les enfants de 0 à 3 ans et
leurs parents, grands parents...
Gratuit, sur inscription**

12 & 19 OCTOBRE

Mission Locale, 5 rue Gambetta
22100 Dinan

**Pour les jeunes de 16 à 26 ans
Gratuit, sur inscription**

Ateliers

1. Atelier « La santé mentale, on en parle ! »

Jeudi 12 octobre de 14h à 16h

Temps de rencontre, d'échanges et de questionnements sur la santé mentale : comment définir la santé mentale ? Comment la préserver au quotidien ? à travers des outils ludiques et accessibles. Animé par la Mutualité Française Bretagne.

2. Atelier d'écriture

Jeudi 19 octobre de 14h à 17h

Plongez dans un espace créatif et bienveillant où vous pourrez explorer vos émotions, partager vos expériences et décrire votre état d'esprit avec des mots.

> Inscription auprès de la Mission Locale : 02.96.85.32.67

LES PORTES OUVERTES

Mercredi 11 octobre

Point Accueil Écoute Jeunes

5 rue Gambetta 22100 Dinan - De 14h à 17h
Le Point Accueil Écoute Jeunes est un espace de parole, pour les 12-25 ans et leurs proches.

Lundi 16 octobre

ESAT des Quatre Vaux

Coetfinet, 22130 Corseul - De 13h30 à 16h30

Porte ouverte et présentation de « l'atelier conventionné CRT-ESAT pour un travail de réhabilitation psychosociale ».

> Inscription auprès de Gwladys Moriceau
au 02.96.82.70.71

Jeudi 19 octobre

Pôle de Services Adapei-Nouvelles

8, rue Chateaubriand, 22100 Dinan
De 10h à 13h & de 14h à 17h

Venez découvrir les missions du Pôle de Service Adulte Adapei-Nouvelles Côtes-d'Armor.
Service d'Accompagnement à la Vie Sociale,
Appartements de Coordination Thérapeutique,
Service d'Accompagnement Médico-Social pour Adultes Handicapés et Habitat Handi Citoyen.

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