

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.



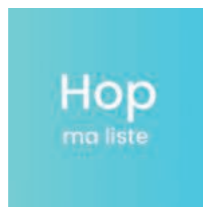
© Psycom, Santé Mentale Info

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.



Si vous souhaitez intégrer le collectif SISM du pays de Redon ou si vous avez des questions concernant les SISM, contactez fanny.renault@ille-et-vilaine.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 3 semaines d'information.

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 Redon



Août 2024 - D - PT-0714-002 - Studio graphique du Département d'Ille-et-Vilaine



Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale des pays de Redon et des Vallons-de-Vilaine
Contact : Fanny Renault
Tél. : 02 99 02 47 67

www.ille-et-vilaine.fr

En mouvement pour notre santé mentale



CONFÉRENCES, ATELIERS, CINÉ-DÉBAT, ANIMATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES...
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS !
DU 28 SEPTEMBRE AU SAMEDI 19 OCTOBRE 2024



Une action du collectif SISM du pays de Redon



SAMEDI
28
SEPTEMBRE
9 H 30 – 13 H

**Lancement des SISM sur le marché
Convivialité, musique et échanges !**
Les halles de Redon, place aux marrons à Redon
Gratuit – Tout public
fanny.renault@ille-et-vilaine.fr



JEUDI
3
OCTOBRE
16 H – 19 H

**Inauguration de l'Expo photo
« Comme une branche de laquelle
un oiseau s'est envolé » d'Adeline Praud**
Échanger et bousculer les imaginaires
sur les troubles psychiatriques.
Café culturel la Bicoque – 1, rue du Tribunal à Redon
Gratuit – Tout public – Exposition en
visite libre du 28 septembre au 20 octobre
(tous les jeudis de 16 h à 19 h)
La Bicoque Café, 06 45 82 93 14 – 09 75 48 12 83



MARDI
1^{er}
OCTOBRE
18 H 30 – 20 H

**Sing & moove
Associer le geste et la respiration,
chanter en marchant ou en dansant...**
Le 7, Conservatoire de Redon Agglomération
7, bd Bonne-Nouvelle à Redon
Gratuit – Tout public
f.loret@redon-agglomeration.bzh



MERCREDI
2
OCTOBRE
9 H 30 – 16 H 30

**En mouvement pour son bien-être
Activités sportives et culturelles**
École Henri-Matisse – 10, boulevard
de la Liberté à Redon
Matinée, ouvert aux structures partenaires
Après-midi, ouvert à tous
g.annee@mairie-redon.fr



LES MERCREDIS
14 H – 16 H 30
À PARTIR DU
2 OCTOBRE

**Se déplacer à vélo... Un bien
pour sa santé mentale !
6 ateliers pratique du vélo pour
apprendre ou gagner en confiance !**
Parc des sports – Saint-Nicolas-de-Redon
Gratuit – Adultes. Inscription obligatoire
avant le 27 septembre au 06 13 73 40 76
(laissez un message vocal).



VENDREDIS
4 ET 18
OCTOBRE
11 H – 12 H 15

**Réconcilier le corps et l'esprit
Découverte de la méditation**
Mission locale du Pays de Redon et de
Vilaine – 3, rue Charles-Sillard à Redon
Gratuit sur inscription – Tout public –
6 personnes max
mlprv@ml-Redon.com ou 02 99 72 19 50



SAMEDI
5
OCTOBRE
14 H – 16 H

**Marche sur les rives de Redon
Discussions, animées par des professionnelles
de l'accompagnement, autour des bienfaits du
mouvement et de la nature pour libérer la parole**
Départ de la piscine de Redon à 14 h – 8 km environ
Gratuit – Tout public
L. Noireault – Coach – 06 61 42 92 54
L. Parent – Psychologue – 07 81 37 92 75



DIMANCHE
6
OCTOBRE
18 H

Ciné-débat « Radio Colifata »
Projection du film « Radio La Colifata » suivi d'une
discussion avec Alfredo Olivera, fondateur de la Radio.
Cinéma Manivel, 12, quai Jean-Bart à Redon
Tout public, prix d'une séance de cinéma
Collectif « À Plaine Vie Bretagne » :
apvbretagne@proton.me ou
cinemanivel@cinemanivel.fr



MARDI
8
OCTOBRE
14 H – 16 H

**Balade : à la découverte des structures
ressources du territoire en matière
d'accompagnement et de santé mentale**
Départ : 3, rue Charles-Sillard à Redon
Gratuit – À destination du grand public
et des professionnels – Virginie Thoby –
espacemediationvt@gmail.com



MARDI
8
OCTOBRE
13 H 30 – 16 H

**Anxiété sociale : mouvement ou mise à l'arrêt ?
Partages d'expériences et séance de sophrologie**
Institut Safari –
1 bis, rue du Général-de-Gaulle à Pipriac
Gratuit sur inscription – Nombre de place limité
Émilie Pohu : 07 49 59 01 57
ou emiliepohu@institutsafari.fr



JEUDI
10
OCTOBRE
14 H 30 – 16 H 30

**Prendre soin de soi : réconcilier le corps et l'esprit
Intervention et échanges avec
Cécile Landreau, socio-esthéticienne**
Mission Locale du Pays de Redon et de
Vilaine, 3, rue Charles-Sillard à Redon
Gratuit – À destination des jeunes (sur
inscription à l'accueil de la Mission Locale)
mlprv@ml-redon.com ou 02 99 72 19 50



JEUDI
10
OCTOBRE
18 H 30 – 20 H 30

**Café pédagogique sur le Non-faire.
S'interroger sur la recherche de performance
et penser le non mouvement**
Tiers lieu « Le parallèle »,
7, rue Saint-Conwoïon à Redon
Gratuit – Tout public
maylie.helary@lafede.fr



SAMEDI
12
OCTOBRE
9 H – 13 H

**Comprendre ses émotions
à travers l'hypersensibilité**
Institut Safari –
1 bis, rue du Général-de-Gaulle à Pipriac
Gratuit – Tout public
Émilie Pohu : 07 49 59 01 57
ou emiliepohu@institutsafari.fr
Anne-Lucie Sirodot : 06 85 25 97 23



SAMEDI
12
OCTOBRE
14 H – 17 H

**À la découverte des marais de
Gannedel à La Chapelle-de-Brain
2 h 30 de marche dans les marais de Gannedel,
suivi d'animations : buvette et musique.**
Parking, rue du Marais de Gannedel
à La Chapelle-de-Brain
Gratuit – Tout public
lesrives.35660@gmail.com



LUNDI
14
OCTOBRE
14 H – 16 H

**Rando' Net
Marche bien-être et nettoyage de la nature**
Parc Angers (devant la piscine) à Redon
Gratuit – Tout public
savs.chrp@adape135.asso.fr



MARDI
15
OCTOBRE
10 H – 12 H

Se poser avant de se mettre en mouvement
Atelier collectif sur votre vie professionnelle
animée par les professionnelles de
l'accompagnement emploi, formation.
iLOZ – 24, rue de l'avenir à Pipriac
Gratuit – Tout public
Sandra Badoc : 02 99 34 36 91



MARDI
15
OCTOBRE
14 H – 16 H 30

**Immersion nature aux mégalithes et landes
de Saint-Just : éveil des sens et bien-être !
Activités nature, sensorielles et artistiques**
Place de l'église à Saint-Just
Gratuit – Public adulte – Sur inscription
benoit.subileau@ille-et-vilaine.fr
ou 02 99 02 34 59



MERCREDI
16
OCTOBRE
9 H – 12 H ET
13 H 30 – 17 H

**Sensicap : activités accessibles à tous et toutes !
Ateliers sportifs et culturels pour se sensibiliser
au monde du handicap et favoriser l'inclusion
sociale des personnes fragilisées**
Complexe des Terres Rouges, 2, rue Jeanne-d'Arc
à Pipriac et au foyer les Glycines,
13, rue du docteur-Le-Rouzic à Pipriac
Gratuit – Tout public
ahueta@adimc35.fr



MERCREDI
16
OCTOBRE
10 H – 12 H

Trucs et astuces pour baisser sa charge mentale
Institut Safari –
1 bis, rue du Général-de-Gaulle à Pipriac
Gratuit – Tout public
Émilie Pohu : 07 49 59 01 57
ou emiliepohu@institutsafari.fr
Anne-Lucie Sirodot : 06 85 25 97 23



JEUDI
17
OCTOBRE
10 H – 12 H ET
18 H – 20 H

**Ateliers d'exploration corporelle
Qu'est-ce qui me met en mouvement ?
Qu'est-ce qui ne me met pas en mouvement ?**
Salle polyvalente de Langon
Gratuit sur inscription – Tout public
Sentiers en Santé – Santé communautaire
de Langon au 07 74 76 22 07
ou collectif@sentiensante.fr



JEUDI
17
OCTOBRE
18 H 30 – 20 H 30

Cantine documentaire de la Bicoque #1
Présentation de la fratrie du quartier suivie d'un
échange autour du rétablissement en santé mentale
Café culturel la Bicoque – 1, rue du Tribunal à Redon
Restauration sur place (réservation
conseillée), prix libre et conscient



JEUDI
17
OCTOBRE
18 H 30 – 20 H 30

Les effets et perspectives offertes par des voyages
Discussions autour de l'expo « Les voyages
des jeunes du parallèle »
Tiers lieu « Le parallèle » – 7, rue
Saint-Conwoïon à Redon
Gratuit – Tout public – Exposition en
accès libre à partir du 30 septembre
maylie.helary@lafede.fr



VENDREDI
18
OCTOBRE
14 H – 16 H

**Land-art thérapie dans la nature
Développer sa créativité au sein de la nature.**
Bois de Bahurel à Redon (entrée côté rue de Bahurel)
Gratuit sur inscription – Tout public (enfants
à partir de 6 ans, accompagnés de leur
parent). Nombre de places limité.
lartbredevie.fr ou 07 81 37 92 75



SAMEDI
19
OCTOBRE
18 H – 20 H

**Conférence « Dans tes yeux » de Sophie
Massieu, journaliste non voyante.
Témoignage sur sa façon de voyager
« autrement » à travers le monde retranscrit
dans l'émission « Dans tes yeux » sur Arte.**
Centre social – 5, rue Guy-Paboïs à Redon
Gratuit – Tout public
lucie.noireault@aca-performance.fr

