

33^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur
la santé mentale

10 - 23 OCTOBRE 2022



POUR MA SANTÉ MENTALE,
AGISSONS POUR NOTRE
ENVIRONNEMENT

www.semaines-sante-mentale.fr

 @Sism_Officiel 

DINAN
AGGLOMÉRATION

Retrouvez le programme des
semaines d'information sur la santé mentale sur
www.dinan-agglomeration.fr



POUR MA SANTE MENTALE...

La thématique des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2022 cible la dimension physique de notre environnement qui comprend :

- L'environnement immédiat de chacun : **le logement**
- L'environnement plus large : **l'aménagement des communes**
- L'environnement plus lointain encore : **notre planète et la crise écologique actuelle.**

La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (taille, insalubrité, etc.) était un déterminant majeur de notre santé mentale. L'aménagement des communes contribue au bien-être des populations, par exemple, via la diversité des structures sur un territoire qui permet aux individus d'accéder aux services dont ils ont besoin ou encore par la multiplication des espaces naturels (ressources pour la détente, l'activité physique, les interactions sociales, qui réduisent le stress, l'anxiété et augmentent la joie et l'optimisme). Enfin, la prise de conscience des enjeux liés au réchauffement climatique peut affecter la vie quotidienne des personnes qui sont engagées dans la transition écologique (dont notamment le développement de l'éco-anxiété ou encore l'aggravation de troubles psychiques déjà présents).

L'organisation des SISM s'inscrit dans le cadre du Contrat Local de Santé de Dinan Agglomération.

Retrouvez toutes les informations et animations sur les SISM à Dinan : <https://www.dinan-agglomeration.fr/> et sur les SISM en France : <https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

LE PROGRAMME

du 11 octobre au 22 octobre 2022

MARDI 11 OCTOBRE

Cinéma Emeraude Dinan

20h15 : Grand public

6 euros

• **Ciné-débat film documentaire « Ruptures »**

réalisé par Arthur Gosset avec l'aide d'Hélène Cloitre

« Leur destin était bien tracé : de brillantes études, la promesse d'un bon job et d'un gros salaire. Pourtant, rien ne s'est passé comme prévu. Aurélie, Maxime, Hélène, Emma, ou Romain sortent de Polytechnique, de Sciences Po, de Centrale ou d'écoles de commerce.

Ils et elles ont fait un choix radical : renoncer à l'avenir qu'on leur promettait pour une vie qu'ils jugent plus compatible avec les enjeux environnementaux et sociétaux de notre époque. Ce film raconte leur histoire. »

• **Sortie pédestre botanique**

Venez participer à une balade botanique guidée autour de la flore sauvage locale et de la cueillette automnale (utilisation humaine des plantes, plantes toxiques, bonnes pratiques de la cueillette), du patrimoine local et de la gestion des milieux.

Recommandations : prévoyez vos chaussures de marche et vos vêtements de pluie ! on ne sait jamais !

MERCREDI 12 OCTOBRE

Rendez-vous au parking Carrière des Faluns de la Perchais, 22630 Tréfumel

14h - 15h30 : Grand public

16h - 17h30 : Public averti

GRATUIT et SUR INSCRIPTION

inscriptions jusqu'au 8 octobre par mail : savs.armor.sjd@orange.fr

...AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT !

MARDI 18 OCTOBRE

Salle de la Source, Bd André Aubert,
22100 Dinan

20h : Grand public

GRATUIT et entree libre

et défavorables durant le confinement, les adaptations et changements dans notre rapport au logement et aux relations sociales mais aussi les impacts et apprentissages de cette expérience.

• **Conférence Confinement et conditions de logement : quels vécus et impacts ?**

à partir de l'action «Je suis resté chez moi» de la Mutualité Française de Bretagne.

À partir de scénettes de théâtre filmées illustrant différents vécus des confinements, deux professionnelles (psychologue et chargée de prévention) animeront les échanges avec le public sur : les facteurs protecteurs

• **Balade zéro déchets**

Venez participer à une balade ramassage de déchets proposée par des bénévoles de l'Atelier du 5 Bis.

Recommandations : ne pas oublier d'apporter ses gants !

MERCREDI 19 OCTOBRE

Atelier du 5bis, rue Gambetta, 22100 Dinan

14h : Grand public

GRATUIT et entree libre

• **Présentation et échanges autour d'un projet d'inclusion inversée « Strollad Cézembre ».**

La « Strollad » (la bande en Breton), est un projet d'inclusion sociale ou de non-exclusion et d'éducation à l'environnement. Il vise à changer l'approche sur le handicap grâce à une pédagogie inversée : des personnes en situation de handicap sont formées pour être guide de l'île de Cézembre. L' Environnement comme support vient chahuter certitudes, idées préconçues et représentations sur les singularités visibles ou invisibles.

Découvrez ce projet grâce aux guides venus le présenter, la projection du film « Strollad 2 » (issue de la deuxième expédition Strollad sur l'île de Cézembre), venez échanger sur l'inclusion inversée et clôturer cette rencontre lors d'un temps convivial.

JEUDI 20 OCTOBRE

Salle d'Armor, 37 Bd de la mer
22380 Saint-Cast-le-Guildo

17h - 19h : Grand public, professionnels

GRATUIT et entree libre

• **Présentation de l'exposition « littérature et écologie » autour d'un buffet convivial.**

Quelles relations entretiennent aujourd'hui la littérature et l'écologie ? Qu'est-ce que l'écofiction ? Vaste question à laquelle tente de répondre cette exposition. Venez découvrir cette exposition autour d'un buffet réalisé par le collectif Super Food. La soirée se poursuivra avec la conférence sur l'éco-anxiété (voir page suivante).

VENDREDI 21 OCTOBRE

Salle Robert Schuman,
52, rue Louise Weiss, 22100 Dinan

19h : Grand public, à partir de 12 ans

GRATUIT et SUR INSCRIPTION

inscriptions par mail :

a.brochard@dinan-agglomeration.fr

VENDREDI 21 OCTOBRE

Salle Robert Schuman,
52, rue Louise Weiss, 22100 Dinan

20h15 : Grand public

GRATUIT et entree libre

sortir. Rediffusion en replay sur la chaine youtube de Dinan Agglomération.

• **Conférence « L'éco-anxiété : vivre sereinement dans un monde abîmé »**

Alice Desbiolles, médecin de santé publique et épidémiologiste, est l'auteure de l'ouvrage « L'éco-anxiété : vivre sereinement dans un monde abîmé ». Elle présentera lors de cette conférence, ce qu'est l'éco-anxiété (quels en sont les mécanismes psychologiques et socioculturels) et les leviers à mettre en place pour en

• **Balade et animations sur la nature en bords de Rance**

Une balade de 2,5 km, familiale et conviviale, ponctuée d'animations pour les petits et les grands (contes, kamishibai, jeux en bois, animation sensorielle sur la nature), avec un goûter partagé à l'arrivée de la marche à la Maison de la Rance.

Départs échelonnés entre 14h30 et 15h15.

• **Portes ouvertes**

Huit structures de vie, de travail, de loisirs ou d'accompagnement social du territoire ouvrent leurs portes. Venez découvrir leurs missions et fonctionnement grâce à des animations (visites guidées, expositions, témoignages, goûters, visites des parcs et jardins, etc.).

SAMEDI 22 OCTOBRE

départ - esplanade de l'Abbaye de Léhon
arrivée - Maison de la Rance

**14h30 - 17h : Grand public,
parcours accessible aux
Personnes à Mobilité Réduite**

GRATUIT et entree libre

JEUDI 13 OCTOBRE

• **Habitat Handi Citoyen**

15, rue du 18 juin 1940, 22100 Dinan

de 10h à 13h et de 14h à 17h.

• **Noz Deiz, accueil de jour**

17, rue Paul Sebillot, 22100 Dinan

de 14h à 16h30.

VENDREDI 14 OCTOBRE

• **Groupe d'entraide mutuelle « Un pas en avant »**

2, résidence des Grandes Vallées,
Route de Dinard, 22100 Dinan

de 14h à 17h.

MARDI 18 OCTOBRE

• **Pension de famille de Dinan**

80, rue de Saint-Malo, 22100 Dinan

de 13h30 à 17h.

MERCREDI 19 OCTOBRE

• **ESAT Quatre Vaulx**

Coetfinet, 22130 Corseul

de 9h45 à 12h.

• **Maison d'Accueil Spécialisée Les chants d'Éole**

1, rue de la Coulébart, 22100 Dinan

de 14h à 17h.

JEUDI 20 OCTOBRE

• **Appartements thérapeutiques Fondation Saint Jean de Dieu**

CRT, Avenue du Saint-Esprit, 22100 Dinan

de 10h30 à 16h30.

• **IME des 4 Vaulx Saint-Cast-le-Guildo**

capm - 4 Vaulx les Mouettes
BP 18 - Notre-Dame du Guildo
22380 Saint-Cast-le-Guildo

de 13h30 à 16h.