

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
si sm



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

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

7 - 20 OCTOBRE 2024

Sous le haut patronage du Ministère des Sports
et Jeux Olympiques et Paralympiques



www.semaines-sante-mentale.fr



EXPOSITION « LA NATURE EN MOUVEMENT »

Du lundi 7 au 15 octobre • Jardin d'hiver de l'Hôtel de Ville de Saint-Brieuc

Horaires du lundi au vendredi : 8h-12h30 et 13h30-17h & le samedi : 9h-12h

L'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit. Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être en général. Cela permet de maintenir ou d'améliorer sa santé mentale.

Venez découvrir les réalisations des lauréats du concours photographique qui a eu lieu cet été.

CINÉ-DÉBAT « LE GRAND BAIN »

Mardi 8 octobre à 20h • Cinéma Club 6, 40 Bd Clémenceau

VF. Film réalisé par Gilles Lellouche • Tout public • Durée 2h02 • Comédie/Drame

C'est dans les couloirs de leur piscine municipale que Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry et les autres s'entraînent sous l'autorité toute relative de Delphine, ancienne gloire des bassins. Ensemble, ils se sentent libres et utiles. Ils vont mettre toute leur énergie dans une discipline jusque-là propriété de la gent féminine : la natation synchronisée. Alors, oui c'est une idée plutôt bizarre, mais ce défi leur permettra de trouver un sens à leur vie...

Projection suivie d'un débat animé par des professionnels :

« **Tout est dans la tête** » : être en mouvement pour aller mieux ?

BALADE SPORTIVE ET CULTURELLE

Mercredi 16 octobre • Départ à 14h00 devant la résidence Les Villages, rue du Vau Gicquel

Petite randonnée de 2km • Sur inscription dans la limite des places disponibles auprès du service santé handicap : 06 48 09 15 06 - sante-handicap@saint-brieuc.fr

Seul, entre amis ou en famille, venez prendre l'air avec un petit parcours de marche pour prendre soin de vous. Découverte d'activités ludiques à mi-parcours (intervention du Comité Départemental du Sport Adapté) et échanges autour d'une exposition sur la santé mentale, intitulé « Brouillard ».

Collation et boissons vous seront offertes à la Résidence des Villages en fin de parcours.

En partenariat avec l'Office des Retraités Briochins.

FORUM SUR LA SANTÉ MENTALE

Mercredi 16 octobre de 14h à 17h • La Cabane, C. C. Les Champs

Après-midi d'information et de sensibilisation à destination des jeunes.

En partenariat avec l'association Solidarité Anorexie et Boulimie 22, l'association Beauvallon « Le Lieu-dit », Addiction France (Consultation Jeune Consommateur) et la Maison des Jeunes et des Adolescents.

Ces semaines sont organisées en partenariat avec la Ville de Saint-Brieuc par les membres du collectif local des SISM : Saint-Brieuc Armor Agglomération, La Fondation Saint-Jean de Dieu, le Comité Départemental du Sport Adapté, SAB22 (l'association Solidarité Anorexie Boulimie 22), La Ligue contre le Cancer, l'Office des Retraités Briochins, l'association Mad Pride, le Lieu-dit de l'association Beauvallon, la MDJA (Maison des Jeunes et des Adolescents) et la CJC (Consultation Jeune Consommateur).