



Programme

Semaines d'information SUR la santé mentale sur le Trégor



« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »

Lorsque l'on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale, qui, comme la santé physique, est un équilibre entre des facteurs internes et externes propres à chaque personne.

A tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique) permet de réduire les effets du stress.

Mieux connaître et mieux faire connaître la santé mentale, lever les tabous, apprendre à réduire les effets du stress au quotidien sont les objectifs au cœur de cette première déclinaison de la « Semaine de la santé mentale » sur le Trégor pour laquelle de nombreuses structures locales se sont associées afin de vous proposer un programme riche d'informations, d'échanges et de rencontres.

EN PERMANENCE toute la semaine à la médiathèque de Lannion

EXPOSITION

«10 idées reçues sur la psychiatrie»

En visite libre du 10 au 26 mars
En présence des bénévoles de l'Unafam le samedi
19 mars de 10h30 à 12h30

LECTURE

Sélection d'ouvrages sur la santé mentale

(romans, essais, bandes dessinées...)

CONTACT/INFORMATION

UNAFAM Lannion - 07 50 29 37 60
Pays du Trégor Goëlo
Animation Territoriale de Santé - 02 96 48 66 33

PROJECTION Mardi 15 mars à 20h30

«Préjudice» d'Antoine Cuypers, Lannion, cinéma Les Baladins

Lors d'un repas de famille, Cédric, la trentaine, vivant toujours chez ses parents, apprend que sa soeur attend un enfant. Alors que tout le monde se réjouit de cette nouvelle, elle provoque chez lui un ressentiment qui va se transformer en fureur. Il tente alors d'établir, aux yeux des autres, le préjudice dont il se sent victime depuis toujours.

Entre non-dits et paranoïa, révolte et faux semblants, jusqu'où une famille peut-elle aller pour préserver son équilibre. (Au tarif d'entrée habituel)

ATELIER Jeudi 17 mars

«Gérer son stress» initiation, association Nature et Création Lannion, centre social l'Horizon, boulevard d'Armor

14h00-15h15 - **Yoga Thérapie** par Lisa Dickson Battye

15h30-16h45 - **Yoga Danse** par Pauline Beau

sur inscription au centre social (02 96 48 75 08), participation financière 2€

BALADE Mardi 22 mars, départ à 14h30

«Marchons, c'est bon pour la tête !»

Lannion, centre social l'Horizon, boulevard d'Armor

Balade d'une heure proposée par les adhérents du Bon Cap accompagnée par des animateurs d'activité physique adaptée. Cet après-midi se clôturera autour d'un café dans les locaux du centre social.

Participation gratuite, ouvert à tous, rendez-vous au centre social l'Horizon à Lannion (boulevard d'armor).

DEBAT Mardi 22 mars à 20h

«Prévenir le suicide, focus sur les idées reçues»

Tréguier, Salle des Fêtes (près de la gendarmerie)

Soirée d'échange et de débat animée par Charles Coquelin, infirmier membre de la cellule suicidant de la Fondation Bon Sauveur. Cette soirée est proposée par le groupe «prévenir le suicide en Pays rochois». L'objectif principal de cette soirée est de combattre les idées reçues, parler des ressources, des moyens de prévention et lutter contre les tabous entourant la problématique suicidaire.

ATELIER Jeudi 24 mars

«Gérer son stress» initiation, association Nature et Création Lannion, centre social l'Horizon, boulevard d'Armor

14h00-15h15 - «**Shiatsu-Do-In**» par Odile Le Moigne

15h30-16h45 - «**Apprivoiser le sommeil par la sophrologie**» par Corinne Vermillard

sur inscription au centre social (02 96 48 75 08), participation financière 2€

CAFE DEBAT Jeudi 24 mars, 18h00

«Perception de nos maux, perception de nos remèdes», Lannion, Café Le Pixie, porche du 73^{ème} Territorial

Qu'entendons-nous par «être mal» et à l'inverse, c'est quoi «être bien»? Quelle est notre tolérance face à notre maladie ou celle d'un proche? Quelle perception et quel usage avons-nous des médicaments à l'heure actuelle? Telles sont les questions qui seront mises en débat par les animateurs, Mme Berthe-Simonelli, pharmacienne, Dr Touminet et Dr Bernard de la Fondation Bon Sauveur de Bégard, en présence des associations organisatrices.

Entrée gratuite, soirée ouverte à tous.