Questembert

Le labo Pop' et son agenda des habitants au service du lien social

Mardi 07 octobre | 10h à 12h

La Maison Pop' - 18 avenue Jean Grimaud, Questembert

Venez vivre un temps d'échange et de témoignage autour d'un café avec ceux qui renforcent le lien social à travers les actions du centre social : solidarité, projets collectifs, inclusion et intergénérationnel. Un bon moment de convivialité !

Sur inscription, gratuit :
habitants@qc.bzh

Atelier parents

Jeudi 16 octobre | 19h30-21h30

Maison des parents, Questembert

Le sommeil de l'enfant et la santé mentale de l'adulte reposent sur une même base : des liens sécurisants et réparateurs.

Sur inscription, gratuit :
lesparentillages@qc.bzh
Contact : 02 97 26 79 62

Atelier parents et futurs parents : portage

Samedi 18 octobre | 9h45-11h45

Maison des parents, Questembert

Le portage soutient le développement psychique de l'enfant en lui offrant sécurité et confiance.

Sur inscription, gratuit :
lesparentillages@qc.bzh
Contact : 02 97 26 79 62

Festival Festi'mômes
Spectacle "Sopryton ? Complètement barano !
Collectif à l'Envers

Samedi 18 octobre | 9h45-11h45

L'Asphodèle , Questembert

Plongez dans une bulle sonore, visuelle et dessinée, où deux musiciens transforment la différence des sons en étonnants tableaux musicaux.

Un moment artistique qui nourrit resserre les liens entre enfants et parents.

Dès 6 mois, entrée payante (4 €)
Billetterie sur place ou en ligne
Contact : 02 97 26 29 80

Forum "T'Y SERAS ?"

Samedi 25 octobre | 13h30 - 18h

Le vieux Couvent, Muzillac

Ateliers "découverte" : Cuisine, jeux de société, lectures et partages, arts martiaux, yoga, sophrologie, etc.

Accès libre et gratuit
Public cible : 18-30 ans
Contact :
sante@pays-ploermel.fr

Muzillac - Nivillac

T'as pensé à...

Jeudis 6, 13 et 20 novembre | 18h30-20h30

Centre Culturel le Forum, Nivillac

3 ateliers pour comprendre la charge mentale et trouver des solutions pour l'alléger.

Accès réservé aux femmes, sur inscription, gratuit
Contact : Jane GEFFRAY
07 88 22 14 68
jgeffray@bretagne.mutualite.fr

Une question ?
Contactez nous !

PETR Pays de Ploërmel - Cœur de Bretagne
PA TIRPEN - LA PAVIOTAIE
56 140 MALESTROIT
sante@pays-ploermel.fr

Et autres professionnels du territoire.

CLS CONTRAT LOCAL de SANTE Est Morbihan

Secteurs

- Ploërmel - Mauron
- Malestroit - Augan
- Questembert
- Muzillac - Nivillac

Des animations pour tous !
Spectacles | Ateliers
Forums

Sous le haut patronage du MINISTÈRE DU TRAVAIL DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS

www.semaines-sante-mentale.fr

Ploërmel - Mauron

Vivons le lien ! Pour un lien social réparateur

Samedi 4 octobre | 10h à 18h

Ploërmel

Que se passe-t-il pour moi quand je bénéficie d'un climat sécure, spontané et non jugeant ?
Partageons l'expérience d'un groupe de rencontre.

Sur inscription, participation libre

Contact : 06 28 23 70 79
lbrondel@kaz.bzh

Repair café : réparons nos objets et le lien social

Mardi 7 octobre | 17h à 20h

Centre social de Mauron

Venez avec un objet à réparer ou vos compétences de bricoleur pour partager un moment convivial.

Accès libre et gratuit

Contact : 02 97 22 99 38

Des lectures sur la santé mentale

du 6 au 19 octobre

Médiathèque, Mauron

Venez découvrir des lectures pour aborder la santé mentale à tous les âges.

Accès libre et gratuit

Contact : 02 97 73 57 99

Forum Santé Vous Bien

9 et 10 octobre

Salle des fêtes, Ploërmel

Forum sur la santé mentale à destination des 4ème scolarisés sur le Pays de Ploërmel.

Accès réservé

Spectacle La ferme des animaux - Compagnie La Fleur du Boucan

Samedi 11 octobre | 18h

Centre Culturel l'Ecusson, Josselin

Venez partager un moment de divertissement et réflexion avec un théâtre d'objets librement inspiré de la fable animalière politique de George Orwell.

Entrée payante sur place ou sur réservation, dès 9 ans

Contact : 02 97 74 08 21

Ploërmel - Mauron

Bien dans nos baskets en famille !

Samedi 11 octobre | 10h30 et 14h30 (séance d'1 heure)

Maison de l'enfance, Mauron

Venez bouger en famille et découvrir avec un quiz interactif les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale !

A partir de 7 ans, sur inscription et gratuit

Contact : 02 97 22 99 44
rpe.mauron@ploermelcommunaute.bzh

Jour de la nuit

Samedi 11 octobre | 20h30-00h

Concoret Bourg

Sous le ciel de Concoret, explorez le monde sauvage et les merveilles de la nuit puis voyagez parmi les étoiles...

Sur inscription, gratuit

Contact : 02 97 22 74 62
contact@cpie-broceliande.fr

Atelier numérique pour prendre soin de sa santé mentale

Lundi 13 octobre | 16h30-18h

Espace Public Numérique Mauron

Venez découvrir les ressources en ligne pour prendre soin de sa santé mentale.

Accès libre et gratuit

Contact : 02 97 22 99 38

Santé Mentale et réseaux sociaux : le regard sur soi et les autres

Mercredi 15 octobre | 10h30-12h

Espace Public Numérique Mauron

Participez à un atelier numérique pour discuter des liens entre réseaux sociaux et santé mentale.

Accès libre et gratuit

Contact : 02 97 22 99 38

Je suis dans ma bulle (numérique) !

Jeudi 16 octobre | 11h-12h30

Espace Public Numérique Mauron

C'est quoi une bulle algorithmique ? Et quelle est son influence sur ma prise de décision ?

Accès libre et gratuit

Contact : 02 97 22 99 38

Ploërmel - Mauron

Activité physique et santé mentale : être bien dans ses baskets !

Vendredi 17 octobre | 9h30-11h

Maison des solidarités, Ploërmel

Venez explorer les liens entre santé mentale et mouvement avec un quiz interactif et une activité physique. Petit déjeuner équilibré offert à partir de 9h30.

Accès libre et gratuit

Contact :
c.pignon@ploermelcommunaute.bzh

J'aide, tu aides, ils aident... parlons-en

Jeudi 16 octobre | 9h-13h

Marché de Malestroit

Action conviviale, de jeux et de partage autour de la question des aidants.

Accès libre et gratuit

Contact : 02 97 41 46 26

Malestroit - Augan

Conteur d'eau

Samedi 11 octobre | 10h-12h

Porcaro

Un voyage en serpentant dans les méandres du ruisseau, aux sons des contes et de la nature.

Sur inscription, gratuit

Contact : 02 97 22 74 62
contact@cpie-broceliande.fr

Contre l'isolement, faisons lien

Vendredi 17 octobre | 20h

Salle multifonctions des Charmilles, Augan

Soirée théâtre interactive et informative sur la prévention de l'isolement.

Accès libre et gratuit

Contact : 06 27 92 37 21
aurelie.geffroy@augan.fr