



SANTÉ, VILLE ENGAGÉE

Semaine d'information sur la santé mentale

À l'occasion de la semaine d'information sur la santé mentale, du 7 au 20 octobre, la Ville de Saint-Brieuc, Saint-Brieuc Armor Agglomération et ses partenaires proposent, cette année encore, des animations et temps de sensibilisation.

Publié le 04 octobre 2024

EXPOSITION « LA NATURE EN MOUVEMENT » :

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 douze photos lauréates du concours qui a eu lieu cet été.

Du mardi 8 au samedi 20 octobre

Bibliothèque Albert Camus

Entrée libre, le mardi & vendredi : 14h – 18h, le mercredi et samedi : 10h – 13h & 14h - 18h

RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC SON BÉBÉ :

Faire du sport depuis l'arrivée de votre bébé ne vous semble pas simple ? Pour y remédier, nous vous proposons de partager un moment de complicité parent-enfant, en profitant des bienfaits d'une activité physique. C'est bon pour votre corps mais également pour votre esprit ! La séance est ouverte aux papas et aux mamans, de tous âges et peu importe leurs conditions physiques.

Séance de 45min dispensée par des coachs de la Maison Sport Santé.

Sur inscription à mission-sante@sbaa.fr. Tapis de gym fournis

Mardi 8 octobre de 17h30 à 18h30

à la Maison Sport Santé, 7 rue des Champs de Pies

VIENS TESTER L'OUTIL « METS-TOI BIEN » À LA CABANE :

L'outil a été élaboré par et pour les jeunes avec des animateurs des Structures Info Jeunes (SIJ) et de la Maison des Jeunes et des Adolescents (MDJA), dans le but de répondre à ce questionnement : « en quoi le mouvement et la sédentarité impactent-ils notre santé mentale ? ».

Celui-ci contient des défis, des débats et des questions autour de l'activité physique et sportive.

Ouverts à tous les jeunes de 12 à 30 ans, seuls ou accompagnés d'un professionnel de la jeunesse ou d'un parent. La MDJA ainsi que des animateurs Info Jeunes seront présents lors de cet après-midi.

Mercredi 9 octobre de 14h à 17h

à la Cabane, C.C. Les Champs

FORUM SUR LA SANTÉ MENTALE :

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 (la Consultation Jeune Consommateur) et la Maison des Jeunes et des Adolescents.

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

DÉCOUVERTE DE SPORTS INNOVANTS DANS LES QUARTIERS :

Venez découvrir des sports innovants, tels que le home ball, le poulball ou le tir à l'arc, lors de deux après-midi animées par UFOLEP 22, au cœur des quartiers.

Mercredi 16 octobre, quartier Balzac, de 14h à 16h
Mercredi 23 octobre, quartier Croix-Saint-Lambert, de 14h à 16h
Ouvert à tous à partir de 6 ans, sans inscription

CINÉ-DÉBAT « LE GRAND BAIN » :

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 ?

Mardi 8 octobre à 20h
Cinéma Club 6, 40 Bd Clémenceau
VF. Film réalisé par Gilles Lellouche • Tout public • Durée 2h02 • Comédie/Drame

BALADE SPORTIVE ET CULTURELLE :

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.

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

En partenariat avec :

La Fondation Saint-Jean de Dieu, le Comité Départemental du Sport Adapté, SAB22 (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), la CJC (Consultation Jeune Consommateur), l'Hôpital Privée des Côtes d'Armor, la Maison Sport Santé d'Armor, Vyv Bretagne, l'association Siel Bleu et Ufolep 22.



HÔTEL DE VILLE

Place du Gén. de Gaulle CS 72365

22023 SAINT-BRIEUC Cedex 1

02 96 62 54 00

Lun-Ven : 8h-12h30 / 13h30-17h

Sam : 9h-12h (formalités adm.)