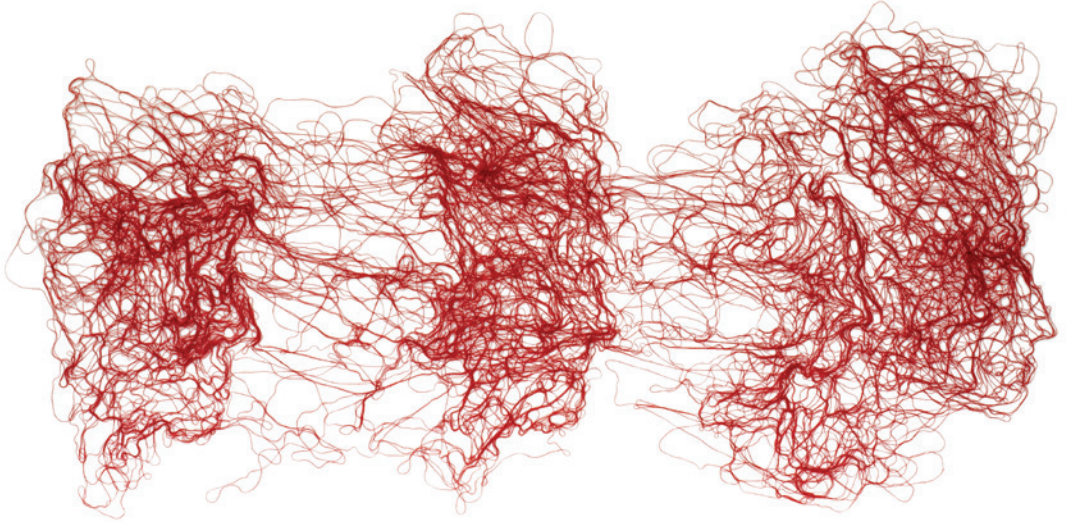




En mouvement pour notre santé mentale

Du 7 au 20 octobre 2024 | Quimper, Douarnenez, Plonéis



Création graphique réalisée par Judith Dijkstra, plasticienne intervenante en milieux hospitaliers

Films & documentaire

- Diffusion de la trilogie réalisée par Nicolas Philibert en sa présence
- Documentaire de Corto Lassus « Accorder le beau, du singulier au pluriel » (projet chorégraphique inclusif de la Cie De l'encre sur les pieds)

Théâtre

- « La part sombre » suivi d'un bord de scène (Cie Bravo Théâtre)
- Projection de la pièce « Un Voyage en amitié » et bord de scène avec les comédiens amateurs (Cie de l'Incongru)

Ateliers de danse

- Découverte de la « danse du sensible » avec le Conservatoire de Quimper

Conférence

- « Open Dialogue », une approche psychothérapeutique novatrice en santé mentale par Dr Baptiste Le Deun et Dr Charlotte Lenoir, psychiatres

Tables rondes

- Comment ma mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?
- Entre danse et sens. La danse, vecteur de bien-être, d'expression et de lien

Lecture

- Vitrine consacrée au thème de la santé mentale à la librairie BD «L'Introuvable».
- Rencontre, expo et dédicace de Jean-Luc Loyer (dessin) et Xavier Bétancourt (scénario) : Les âmes fendues

Café philo

- La santé mentale : quel sport ? Animé par Dr Yan Marchand, docteur en philosophie

Portes ouvertes

- Groupe d'entraide mutuelle (Gem) L'Envol
- Maison thérapeutique du collégien et du lycéen (MTCL)
 - Résidence Maden (Udaf)
- Service d'éducation spécialisée et de soins à domicile (Sessad)
 - SAVS Championnet
 - SAVS Madeho (Udaf)
 - SAVS SAMSAH (Kan Ar Mor)
- Unité de soins de longue durée (USLD) Kerfily

Horaires, informations et inscriptions →



www.semaines-sante-mentale.fr

Les organisateurs



Les partenaires



Soutenu par





Les jeux Olympiques et Paralympiques de Paris ont probablement inspiré la thématique des SISM 2024 : « En mouvement pour notre santé mentale ».

Les données épidémiologiques de santé publique révèlent que l'évolution de certaines pathologies psychiques présentent une perte de chance d'espérance de vie estimée à plus de 10 ans par rapport à la population générale.

Les causes sont complexes et multifactorielles. Citons la prévalence de co-morbidités somatiques (notamment cardio-vasculaires, pulmonaires ou métaboliques), de facteurs de risque comme les addictions aux produits toxiques, un mauvais équilibre alimentaire ou des conditions de vie liées à la sédentarité ou manque d'exercice physique.

En santé mentale, un intérêt croissant s'est déployé, depuis plusieurs années, sur la prise en soins globale des patients, associant de nombreuses recommandations.

Les études majoritairement réalisées autour des pathologies schizophréniques, dépressives, anxieuses et addictives montrent que l'activité physique régulière, réduit l'émergence de co-morbidités somatiques et améliore le bien-être psychique et social des patients.

Qu'elle soit adaptée ou non, l'activité physique comme le sport, représentent autant de ressources soignantes complémentaires aux soins psychiques, voire un soin à part entière.

Comme médiation soignante, à côté de l'exercice physique stricto sensu, le corps en mouvement se fait expression corporelle, explorant de nouveaux rapports à soi et aux autres, sorte de langage symbolique en acte, visant à soutenir la singularité psychologique du sujet.

Dans cette pratique psychodynamique, ce qui se joue psychiquement excède ce qui est joué physiquement comme promesse d'un soin psychique aux effets psychothérapeutiques.

Santé mentale et activité physique, corps en mouvement et soins psychiques seront les éléments repères de ces SISM 2024.

Pour le comité d'organisation
Dr Gildas Burot

Tout le mois

OCTOBRE

Lundi :

14h30 - 19h

Du mardi au
samedi :

10h15 - 19h

Vitrine BD

La librairie BD l'Introuvable consacrera au mois d'octobre sa vitrine aux bandes dessinées sur la santé mentale. Une manière de se plonger avec un ton accessible et souvent avec humour dans le sujet de la santé mentale que les patients comme leurs proches ont du mal à aborder.

Librairie L'Introuvable  16 rue du Frou - 29000 Quimper

Dimanche

6/10

De 9h à 12h

Participation de l'EPSM à la Kemper'ose

Une dizaine de patients et professionnels de l'EPSM se mobilisent pour participer à la sixième édition de la Kemper'ose.

Point de rassemblement  Place de la Résistance - 29000 Quimper

Lundi

7/10

Mardi

8/10

Projection des films de Nicolas Philibert

Sur l'Adamant | Averroes & Rosa Parks | La machine à écrire et autres sources de tracas

Projection du tryptique en présence du réalisateur le mardi.

Lundi 7 à 18h : Sur L'Adamant. Documentaire précédé d'un court métrage diffusé à **17h**, sur le thème de la dépression réalisé par Vincent Lecoutour et Orphée Recoing.

Mardi 8 à 17h : Averroès & Rosa Parks

Mardi 8 à 20h45 : La Machine à écrire et autres sources de tracas.

Cinéma Le Club  39 rue Berthelot - 29100 Douarnenez

Tarif : 5€ la séance ou 12€ les 3 séances.

Mercredi

9/10

De 18h à 20h

Conférence

«Open Dialogue», une approche psychothérapeutique novatrice en santé mentale, utilisée entre autres en Finlande.

Intervenants : Dr Baptiste Le Deun, psychiatrique à Brest
Dr Charlotte Lenoir, psychiatre à l'EPSM du Finistère Sud

Amphithéâtre de l'IFPS  18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Jeudi

10/10

De 10h à 16h

Portes ouvertes

Groupe d'entraide mutuelle (Gem) L'Envol

Le Gem L'envol un lieu de rencontre et d'échange pour les personnes souffrant de handicap psychique et/ou cognitif, pensé et organisé par les adhérents eux-mêmes, avec l'aide d'animateurs salariés et bénévoles.

De 14h30 à 18h

Résidences Maden (Udaf)

Solutions alternatives au logement individuel et à l'hébergement en institution, pour les personnes en situation de handicap ou âgées de plus de 65 ans ne pouvant plus vivre seul chez elles mais vous n'ayant pas besoin ou envie de vivre dans un établissement collectif.

De 14h à 17h

SAVS Madeho (Udaf)

Cette structure a pour vocation d'apporter un accompagnement adapté aux adultes handicapées en favorisant le maintien ou la restauration des liens sociaux, dans le milieu familial, scolaire ou professionnel.

 13 impasse Saint-Exupéry - 29000 Quimper

Jeudi

10/10

De 14h30 à
16h30

Portes ouvertes

SAVS Championnet (Services d'accompagnement à la vie sociale)

Les SAVS ont pour but de soutenir des personnes adultes en situation de handicap dans la réalisation de leur projet de vie. Rencontre des professionnels et des usagers (locataires en habitat groupé) et découverte des alentours (résidences des usagers, quartier, activités...).

SAVS Championnet  16 rue Flora Tristan - 29710 Ploneïs

Jeudi

10/10

De 10h30 à
11h45
De 13h30 à
15h

Olympiades de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé

Créer des liens entre les structures de l'établissement

Moment de rencontre entre un groupe de patients de l'Unité de psychiatrie du sujet âgé (UPSA) et celui de l'Unité de soins de longue durée (USLD). Les quatre ateliers font suite à un an de travail autour d'ateliers créatifs et d'activités physiques adaptées. L'opportunité de créer des liens entre les structures de l'établissement et de rassembler les familles.

EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - 29000 Quimper
Ouvert aux familles des patients de l'UPSA et de l'USLD

Jeudi

10/10

A 20h



Théâtre

« La part sombre »

La part sombre est un spectacle puissant et sensible sur le vécu d'une femme en proie à des troubles schizophréniques. Elle perd pied, fait face au chaos et se relève. La part sombre n'aborde pas seulement la maladie, mais toutes les parts d'ombres qui nous accompagnent au jour le jour, ces zones grises, ces sorties de route.

MJC de Kerfeunteun  4 rue Pierre Teilhard de Chardin - 29000 Quimper

Vendredi

11/10

De 18h à 20h

Projection de film et table ronde

Documentaire « Accorder le beau, du singulier au pluriel »

Réalisé par Corto Lassus dit Layus sur le projet chorégraphique porté par la compagnie *De l'encre sur les pieds* et sa chorégraphe Laure Fouard.



Table ronde : « Entre danse et sens. La danse, vecteur de bien-être, d'expression et de lien » animée par Vincent Renault, psychologue.

Intervenants : Sergio Argielos (art thérapeute), Laure Fouard (chorégraphe), Corto Lassus (cinéaste), Sylvie Paulmier (passeuse de danse), un patient ayant participé au projet chorégraphique.

Auditorium de la Tour d'Auvergne  Place Le Coz 29000 Quimper
Participation au chapeau

Vendredi

11/10

De 15h à 18h

& Samedi

12/10

De 10h

à 12h30

Portes ouvertes

Service d'éducation spécialisée et de soins à domicile (Sessad)

Structure médico-sociale rattachée au pôle de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Cette unité accompagne des enfants et adolescents présentant des troubles du spectre autistique ou un trouble envahissant du développement.

EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Samedi

12/10

De 15h30

à 18h

Ateliers de danse

Conservatoire de musique et théâtre de Quimper

Une invitation à découvrir et expérimenter les offres que le conservatoire de musique et théâtre de Quimper propose à destination des publics en situation de handicap, leurs familles et aidants.

Atelier de découverte de la Danse du sensible à **15h30** pour les aidants et des familles, à **17h** pour les patients.

16h30 Présentation des spectacles et ateliers gratuits.

EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - 29000 Quimper

Mardi

15/10

De 10h

à 12h

Portes ouvertes



Unité de soins de longue durée (USLD) Kerfily

Structure d'accueil des personnes de 60 ans et plus présentant des pathologies psychiatriques chroniques non équilibrées.

USLD Kerfily  3 rue Gustave Eiffel - 29000 Quimper

Mardi

15/10

De 14h

à 16h

Ateliers de jeux d'adresse

L'hôpital de jour pour personnes âgées « L'Estran » situé à Concarneau propose une présentation de l'activité jeux d'adresse (palet, Mölky, Cornhole, Gabaky...) et de participer à un jeu, sur des créneaux de 30 minutes. Ouvert à tous - Inscription au 02 98 52 68 95

Cafétéria Silène - EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - Quimper

Mercredi

16/10

De 15h

à 17h

Théâtre



La compagnie de l'Incongru

Projection de la pièce « Un voyage en amitié » suivi d'un échange avec la troupe de théâtre.

Auditorium de la médiathèque Alain-Gérard  rue de Falkirk - Quimper

Mercredi

16/10

De 18h à 20h

Table ronde

Comment la mise en mouvement contribue-t-elle à prendre soin de ma santé mentale ?

Intervenants : Dr Stéphane Billard - Psychiatre et addictologue, Dr Grégory Thomas - Psychiatre, Ornella Pouplain - enseignante en activité physique adaptée de la Maison sport santé de Cornouaille.

Espace associatif  1 allée Mgr Jean-René Calloc'h - 29000 Quimper

Jeudi

17/10

De 10h à 17h

Portes ouvertes

SAVS SAMSAH (Kan Ar Mor)

Découverte du Service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS) au travers d'un parcours découverte (expositions, ateliers, dégustation...).

SAVS Samsah  7 rue Felix Le Dantec, 29000 Quimper

Jeudi

17/10

De 18h à 20h

Café philo « La santé mentale, quel sport ? »

Café philo sur le thème « La santé mentale, quel sport ? » animé par Dr. Yan Marchand, docteur en philosophie.

Flux - Tiers-lieu inclusif  3 rue du Cosquer, 29000 Quimper
Inscription : <https://public-kanarmor.ageval.fr/form-263858>



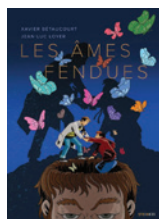
Jeudi

17/10

& Vendredi

18/10

Expo, rencontre & dédicace « Les âmes fendues »



Jean-Luc Loyer et Xavier Bétaucourt

L'hôpital psychiatrique est un endroit empreint de fantasmes et d'appréhensions. Lieu de libération pour certains, de peur pour d'autres, il traverse nos imaginaires. Mais que se passe-t-il réellement derrière ses murs ? Quelles maladies y sont soignées et par quelles méthodes ?

Rencontre avec les auteurs, **jeudi de 15h à 16h30** au restaurant La Pépinière  20 rue du Frou - Quimper - **Dédicaces** **jeudi de 17h à 19h30** à la librairie BD L'Introuvable  16 rue du Frou - Quimper. **Exposition** des planches en présence des auteurs, **vendredi de 14h à 16h30** à la Cafétéria Silène - EPSM du Finistère Sud  18 Hent Glaz - Quimper

Vendredi

18/10

De 10h à 16h

Portes ouvertes

Maison thérapeutique du collégien et du lycéen (MTCL)

Cette structure de soins de l'EPSM du Finistère Sud s'adresse aux jeunes scolarisés (12-20 ans) présentant des difficultés relationnelles et/ou psychologiques.

MTCL  11 rue de l'Europe - 29000 Quimper