



# À la Radio

Radio Bro Gwened 92.6 & 101.7



## Présentation des SISM

18 mars 2024 • 12h & 18h

## Le rideau se lève par la parole des concernés, écoutez-les

Minutes de la santé mentale • Du 18 au 29 mars 2024 • 9h15 & 18h30

# Les partenaires



Pour plus d'informations, rendez-vous sur « Semaines d'Informations sur la Santé Mentale de Pontivy » ou au 02 97 25 44 42 [infos.sante.mentale@gmail.com](mailto:infos.sante.mentale@gmail.com)

D'autres animations dans le Morbihan ici [www.epsm-morbihan.fr](http://www.epsm-morbihan.fr)

Ne pas jeter sur la voie publique



35<sup>e</sup> ÉDITION

Semaines d'information sur la santé mentale **SISM**



Sous le haut patronage du Ministre de la Santé et de la Prévention, **A. ROUSSEAU**

— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

18 - 31 MARS 2024



[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

@Sism\_Officiel

« Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général ». De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes.

De plus, « toute activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique (...) et tout le monde a un intérêt à être plus actif ».<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Extrait argumentaire nationale SISM 2024

Jeudi 21 mars 2024

Rando-forum • 11h30/16h30

Penn Ker 56680 Bréhan

**Rencontre et présentation des différents services/structures disponibles sur le territoire de Bréhan/Pontivy, pour l'accompagnement des personnes adultes porteuses d'un handicap, aidants et intervenants.**

Des professionnels vous informent sur les actions portées par leurs services :

- > Logement et accompagnement social
- > Travail
- > Santé
- > Droits et budget
- > Loisirs
- > Informations diverses (lignes d'écoute, aidants)



## Au programme

- 11h30 : Accueil
- 12h : Repas buffet froid (*réservation obligatoire avant le 8 mars - 5€ par personne par chèque ou espèce, facture possible*)
- 13h : Rando
- 14h : Présentation des services par pôle
- 16h : Clôture de la journée en musique

**Venez vous informer ou prendre un premier contact. Ouvert à tous. Nous vous attendons nombreux !**

**Pour plus d'infos :**  
**[qualite@kerjoie.andj.fr](mailto:qualite@kerjoie.andj.fr)**  
Etablissement Ker Joie



**Au Cinéma**  
Le Rex Pontivy



**En corps (Comédie • 2022)**

**18 mars 2024 à 20h et 19 mars 2024 à 17h30**

Elise, 26 ans est une grande danseuse classique. Elle se blesse pendant un spectacle et apprend qu'elle ne pourra plus danser. Dès lors sa vie va être bouleversée, Elise va devoir apprendre à se réparer... Entre Paris et la Bretagne, au gré des rencontres et des expériences, des déceptions et des espoirs, Elise va se rapprocher d'une compagnie de danse contemporaine. Cette nouvelle façon de danser va lui permettre de retrouver un nouvel élan et aussi une nouvelle façon de vivre. • 5 € la séance

**Souffre-douleurs, ils se manifestent**

**19 mars 2024 à 20h00 • Docu-débat**



Si les pays anglo-saxons et scandinaves combattent le harcèlement scolaire depuis près de trente ans, la France, elle, n'a lancé sa première campagne de sensibilisation qu'en 2011. Ce phénomène, méconnu et banalisé, concerne 10% des élèves des écoles du pays, soit 1 200 000 enfants et adolescents. Pour éveiller les consciences, Emeline, Agathe, Lucas, Jacky, Charlène et Jonathan, âgés de 15 à 23 ans, racontent la cruelle réalité de ce fléau. Nora, Virginie et Raphaël, eux, ont vu l'un de leurs enfants succomber aux traumatismes du harcèlement scolaire. Ils livrent ici un témoignage vibrant, dans l'espoir d'interpeller une société trop indifférente.

**Projection sur le thème du harcèlement scolaire suivie d'un échange animé par l'équipe du pôle consultation de la pédopsychiatrie de Pontivy • GRATUIT**



**De toutes nos forces (Comédie dramatique • 2014)**

**20 mars à 14h30, 21 mars à 20h30 et 22 mars à 18h**

Comme tous les adolescents, Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Pour y parvenir, il met au défi son père de concourir avec lui au triathlon « Ironman » de Nice: une des épreuves sportives les plus difficiles qui soit. Autour d'eux, c'est toute une famille qui va se reconstruire pour tenter d'aller au bout de cet incroyable exploit. • 5 € la séance



**Le grand bain (Comédie/Drame • 2018)**

**25 mars 2024 à 20h, 26 mars 2024 à 17h45 et 27 mars 2024 à 14h30**

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... • 5 € la séance



**Marinette (Biopic • 2023)**

**28 mars à 20h30 et 29 mars à 18h**

Marinette Pichon a le foot dans la peau dès son plus jeune âge. Élevée par une mère courageuse qui doit faire face à un mari violent, elle surmonte les difficultés et se forge une détermination sans faille. Alors qu'elle mène de front petits boulots et carrière sportive, elle est sélectionnée en équipe de France puis repérée par un grand club américain. Marinette débarque alors avec sa mère aux Etats-Unis, poursuivant le rêve de devenir la meilleure joueuse du monde. • 5 € la séance

*Adaptation de la biographie « Ne jamais rien lâcher » parue aux éditions FIRST en 2018.*