

Rennes, le 23 septembre 2024

Semaines d'information sur la santé mentale à Redon et Vitré « En mouvement pour notre santé mentale »

Dans le cadre de la 35^{ème} édition des Semaines de la santé mentale, le Département d'Ille-et-Vilaine via l'Agence départementale des pays de Redon et des Vallons de Vilaine et l'Agence départementale du pays de Vitré soutient et/ou anime plus d'une quarantaine d'actions sur le territoire du 28 septembre au 20 octobre 2024.

Ces semaines ont pour objectif d'aborder, sous différents formats, le lien entre santé mentale (au sens « bien-être » de la personne) et quotidien. La thématique des Semaines d'information sur la santé mentale invite cette année à s'interroger sur le mouvement comme levier d'amélioration de la réflexion et de l'apprentissage et comme frein aux pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété.

Conférences, échanges, expositions, débats et ateliers autour de la pratique de l'activité physique permettront d'aider à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer, et à réduire le sentiment d'insécurité. Ces actions d'information visent également à aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

Zoom sur quelques actions phares :

→ Prendre soin de soi : réconcilier le corps et l'esprit

Intervention et échanges avec Cécile Landreau, socio-esthéticienne le jeudi 10 octobre de 14h30 à 16h30 à la mission locale du pays de Redon et de Vilaine.

→ Immersion nature aux mégalithes et landes de Saint Just

Rendez-vous le mardi 15 octobre de 14h à 16h30 place de l'église à Saint Just pour une marche ponctuée d'activités nature, sensorielles et artistiques.

→ Et vous, à Vitré, le 19 octobre, vous faites quoi ?

Toute la journée du samedi 19 octobre de 10h à 18h, de nombreuses activités seront proposées aux habitants de Vitré et ses alentours : marché des créateurs, vélo à smoothies, théâtre, expositions, ateliers yoga, zumba party...

Ci-joint le programme des animations des deux agences départementales concernées en Ille-et-Vilaine

La santé mentale c'est quoi ?

« *Il n'y a pas de santé sans santé mentale* » selon l'Organisation Mondiale de la Santé

La santé mentale est une composante importante de la santé qui ne se résume pas à l'absence ou la présence de troubles psychiques. Elle est, pour l'individu, la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de sa vie. Les problèmes en santé mentale peuvent affecter chaque individu.