



Semaines d'information sur la santé mentale

Octobre 2026

Des animations
pour toutes et tous !



Spectacles



Ateliers



Forums



Secteurs



Ploërmel - Mauron



Guer - Sérent



Questembert



Arc Sud Bretagne



Forum Santé Vous Bien

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



Secteur

Ploërmel-Mauron

Par le Pays de Ploërmel et la Mission Locale



1 et 2 octobre à Ploërmel



Accès réservé

Planturlure : faire de l'art avec ce que la nature nous propose !

Explorez les secrets des épices, des plantes et des fleurs.

Par l'association Ola Hanna



Mardi 6 octobre de 15h à 16h



**Résidence Le Val Aux Fées
à Concoret**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 87 68 59 76

asso.olahanna@gmail.com

Quand la nature éveille notre créativité !

Créer une carte postale à partir d'éléments naturels au cours d'une balade conviviale et sensorielle.
Marche d'environ 1km

Par les Jardins de Naë



Mercredi 7 octobre



De 10h à 12h



Etang de la folie à Mauron
côté aire de jeux

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 28 23 70 79

nae.broceliande@gmail.com

Land art et jeux d'antan

Dans une ambiance chaleureuse et conviviale, venez participer à une création land art collective et (re)découvrir des jeux d'antan et de maintenant.

Par les Jardins de Naë



Mercredi 7 octobre



De 14h à 16h30



**Résidence Papillon d'or
à Mauron**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 28 23 70 79

nae.broceliande@gmail.com

Ciné-débat : Inclassables

Le documentaire suit des sportifs porteurs de trisomie 21 qui cherchent à trouver pleinement leur place dans le monde du sport.

Par le Conseil de développement du Pays de Ploërmel



Jeudi 8 octobre à 20h



Cinélac à Ploërmel

GRATUIT, SUR INSCRIPTION via le site internet du Pays de Ploërmel

Contact : 07 61 92 51 68

e.lepabic@pays-ploermel.fr

Prendre soin de soi, grâce au collectif

Quand la vie nous bouleverse, faire face à nos émotions et pensées est parfois difficile. Pouvoir parler et être écouté aide à trouver en soi et dans le groupe les ressources pour y faire face.

Par le Collectif "Bouge pour ta santé",

 **Jeudi 8 octobre**

 **De 14h à 16h30**

 **Mauron**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 28 23 70 79

nae.broceliande@gmail.com

Ateliers artistiques

Partager un moment créatif entre résidents.

Par l'association Ola Hanna

 **Jeudi 8 octobre : Dessin et musique à l'EHPAD Papillon d'or**

 **Vendredi 9 octobre : Bien-être en musique à l'EHPAD Virginie**

Danion

 **Mauron**

 **Réservé aux résidents.**

Exprimer sa créativité, c'est faire un pas vers soi...

Nul besoin de talent particulier ! Un espace pour se retrouver, pour déposer tout simplement ce qui nous traverse, pour expérimenter et s'exprimer autrement.

Par l'association Ola Hanna

 **Samedi 10 octobre**

 **De 10h30 à 12h**

 **Médiathèque "Il était une fois..." à Mauron**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 34 47 05 18

asso.olahanna@gmail.com

Jeu de piste art en nature

Découvrez le Petit Pré à Concoret à travers un jeu de piste familial mêlant art, nature et santé. Énigmes, œuvres et découvertes vous invitent à explorer les bienfaits de la nature sur le corps et l'esprit.

Par le CPIE Forêt de Brocéliande

 **Samedi 10 octobre à 14h30**

 **Lieu-dit « Le petit Pré » à Concoret**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

02 97 22 74 62

charlene.briard@cpiе-broceliande.fr



Secteur

Ploërmel-Mauron

Bouger, créer et ressentir

Exprimer ses émotions, son mal-être par les arts.

Par le Centre Psychothérapique pour Enfants et Adolescents CPEA



Mercredi 14 octobre



De 14h à 17h



CPEA Ploërmel, Parc d'Activités de Ronsouze



Réservé aux usagers du CPEA et leurs familles.

Chant périnatal

La voix, un lien apaisant avec notre bébé, avant et après la naissance. Accessible sans savoir chanter.

Par l'association Les Polyphonies de la Terre et ses partenaires



Vendredi 16 octobre



De 17h à 19h



Ecole de musique de Mauron

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 72 53 62 06



polyphoniesdelaterre@gmail.com



Réservé aux mamans enceintes ou avec bébé de moins de 3 mois et co-parents.

Assises des Violences Intrafamiliales

Une journée pour mieux comprendre les violences intrafamiliales, renforcer les pratiques pour mieux agir et accompagner les victimes, et créer des liens entre les acteurs.

Par la CPTS du Pays de Ploërmel



Mercredi 21 octobre



De 8h30 à 18h



Lycée La Mennais à Ploërmel

PAYANT, SUR INSCRIPTION :

assisesvif.cptspaysdeploermel@gmail.com



Réservé aux professionnels des secteurs sanitaire, social, médico-social, judiciaire et aux partenaires.

Conférence

Santé mentale de nos ados : comment les aider à en prendre soin ?

Soirée grand public pour s'informer et échanger autour de la santé mentale des jeunes.

Par l'APEL du lycée et ses partenaires



Mardi 17 novembre à 20h



Lycée La Mennais à Ploërmel

GRATUIT, Accès libre

Contact : sante@pays-ploermel.fr



Secteur

Guer - Sérént

Associations ouvertes à tous ! Quelle place pour les personnes en situation de handicap dans nos associations ?

À travers la projection du court-métrage « Bénévole-moi » et des témoignages, découvrez des initiatives concrètes pour rendre le bénévolat plus accessible à tous.

Par le CLARPA, l'ESAT Les Hardys Béhélec et ses partenaires



Mercredi 7 octobre



De 18h30 à 20h



Tiers lieu Pulpe à Malestroit

13 res Faubourg St Anne

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

cdaniel@clarpa.fr , 02 97 54 12 64

Priorité aux associations.

Découverte de la sophrologie

En 1 séance, venez apprendre les bases de la sophrologie : détendre son corps pour apaiser les tensions physiques et mentales.

Par le Centre Social Ti'Mozaïk



Vendredi 9 octobre



De 14h30 à 15h30



Centre Social Ti Mozaïk à Guer

4€, SUR INSCRIPTION :

secretariat@timozaik.bzh

02 97 22 50 87



Sensibilisation aux addictions

Un temps pour les élus afin de mieux comprendre les conduites addictives, identifier les ressources et échanger.

Par l'ARS Bretagne



Mardi 13 octobre



De 18h30 à 20h30



Le Petit théâtre à Sérént

GRATUIT, SUR INSCRIPTION

auprès de Mme Raton-Cunot

angelique.raton-cunot@ars.sante.fr



Réservé aux élus.



Théâtre-débat

Mal-être et risque de suicide en milieu rural : osons en parler !

Ensemble brisons le tabou de la solitude, de l'isolement, de la souffrance et du risque suicidaire en milieu agricole et rural. Que vous soyez agriculteur, exploitant ou salarié agricole, aidant ou proche, habitant du territoire, élu, professionnel ou simplement concerné par la vie rurale, votre regard est précieux.

Par le collectif MISACO



Mercredi 14 octobre à 19h



Le Petit Théâtre à Sérén

Place Saint-Pierre

GRATUIT, Accès libre

Dès 15 ans

Contact :

m.beunel@pays-ploermel.fr



Forum Santé

Un temps convivial pour s'informer, échanger et prendre soin de sa santé, avec des stands, animations, forum-théâtre et conseils adaptés.

Par l'ESAT Les Hardys Béhélec et ses partenaires



Mardi 20 octobre



De 9h30 à 16h30



**ESAT Les Hardys Béhélec
à Saint-Marcel**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION

sante@pays-ploermel.fr



Réservé.

Secteur

Questembert

Atelier ex-pression

Mains dans l'argile, bien dans sa tête

Aux côtés d'une sophrologue, laissez-vous guider dans une expérience sensorielle avec l'argile pour explorer le lâcher-prise, les sensations et la créativité spontanée. Un moment pour se reconnecter à soi et découvrir comment la pratique artistique contribue à notre santé mentale.

Par le Centre Social La Maison Pop, le SIJ et le CIAS de Questembert Communauté



Mercredi 7 octobre



De 14h à 16h30



Centre Social La Maison Pop

18 rue Jean Grimaud, Questembert

GRATUIT, SUR INSCRIPTION

auprès de la Maison Pop :

02 97 26 15 00



Secteur

Arc Sud Bretagne



T'as pensé à ... ?

Un cycle de 3 ateliers pour libérer la parole, mieux gérer le stress et la pression, et prendre soin de sa santé.

Par Arc Sud Bretagne



Mardi 29 septembre



Mardi 6 octobre



Mardi 13 octobre



De 18h30 à 20h30



Maison des services

Arc Sud Bretagne à Muzillac

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

Catherine Barbier, 02 97 41 46 26

contact@arcsudbretagne.fr



Réservé aux femmes.



Secteur



Arc Sud Bretagne

Exposition des oeuvres des stagiaires

Par le CRPB et la Maison des Usagers

 **Du 5 au 16 octobre sauf week-end**

 **10h30 à 12h | 14h à 16h30**

 **CRPB à Billiers**

Domaine de Prières

GRATUIT, Accès libre

Contact : 02 97 48 61 61

mdu.crbp.bzh

Sensibilisation des agents d'accueil à la santé mentale

Temps de sensibilisation sur la santé mentale, à destination des agents d'accueil des mairies, des CCAS et France Services, du territoire d'Arc Sud Bretagne.

Par Arc Sud Bretagne

 **Lundi 5 octobre**

 **Lundi 12 octobre**

 **De 13h45 à 16h45**

 **Arc Sud Bretagne à Muzillac**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

c.barbier@arcsudbretagne.fr

 **Réservé** aux agents des collectivités locales.

Exposition : Changeons notre regard sur l'obésité

Changeons notre regard sur l'obésité. Luttons ensemble contre la grossophobie !

Par l'association Psych'Obésité

 **Du 5 au 9 octobre à la Maison des services Arc Sud Bretagne**

 **Du 10 au 18 octobre à la médiathèque du Muzillac**
GRATUIT, Accès libre

Les bienfaits de la création par la bande dessinée

Si lire des bandes dessinées peut aider, les dessiner peut aussi devenir un puissant outil thérapeutique : extériorisez vos pensées, vos émotions et vos traumatismes pour reprendre le contrôle sur votre vécu.

Par l'association PLEBE GABELA

 **Mardi 6 octobre de 14h à 17h**

 **Mardi 13 octobre de 14h à 17h**

 **11 rue du Couvent à Muzillac**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

06 83 08 38 26

plebegabela@gmail.com



Secteur



Arc Sud Bretagne

Ateliers à la Maison des Usagers de Billiers

Par le CRPB et la Maison des Usagers



Mardi 6 octobre Gravure sur

Tétrapack



Mardi 13 octobre Collage et
écriture



De 14h à 16h



CRPB à Billiers

Domaine de Prières

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

02 97 48 61 61

mdu.crbp.bzh

Rando-balade “Bien-être”

Départ de la bibliothèque pour une balade en bord de mer, ponctuée d'une pause lecture autour de vos œuvres préférées (poèmes, livres...) et d'un goûter !

Par la bibliothèque et le CCAS de Damgan



Jeudi 8 octobre



De 13h30 à 17h



Bibliothèque de Damgan

GRATUIT, SUR INSCRIPTION

auprès du CCAS de Damgan :

ccas@damgan.fr

Danse expressive

À travers le corps, nous pouvons nous exprimer, nous raconter, nous libérer. Tentez l'expérience !

Par la médiathèque de Muzillac



Samedi 10 octobre



De 10h à 13h



Médiathèque de Muzillac

GRATUIT, SUR INSCRIPTION via la
médiathèque : 02 97 41 40 07
mediatheque@muzillac.fr



Ciné-Causerie

Le monde de Charlie

Charlie, un adolescent sensible se confronte à la dépression et aux blessures du passé. À travers ses rencontres, il retrouve peu à peu le goût de vivre.

Par la bibliothèque et le CCAS de Damgan



Mardi 13 octobre



De 18h à 21h



Cinéma Les Cardinaux à
Damgan

GRATUIT, Accès libre

Contact : bibliotheque@damgan.fr



Secteur



Arc Sud Bretagne



Théâtre Sweet Asylum

Chers élèves en médecine psychiatrique, bienvenus ! Nous allons étudier le cas de Camille interné dans notre établissement. Nous vous indiquerons les raisons de son enfermement. Notre méthode : l'hypnose ! Bon voyage...

Par le Forum de Nivillac, Arc Sud Bretagne et ses partenaires



Vendredi 16 octobre à 20h30



**Le Forum Centre culturel
à Nivillac**

**GRATUIT, Accès libre
à partir de 12 ans**

Contact : 02 99 90 82 82
accueil@forumnivillac.fr

Conférence

Santé mentale et Obésité

L'obésité est une maladie chronique complexe. Préjugés et stigmatisation peuvent aggraver les difficultés vécues. Et si on en parlait ?

Par l'association Psych'Obésité



Samedi 17 octobre à 11h



Médiathèque de Muzillac

GRATUIT, Accès libre

Contact :

psychobesite56@gmail.com



Interconnaissance

L'équipe d'accueil et les bénévoles de la Maison des Usagers se rencontrent pour mieux se connaître et orienter les publics.

Par Arc Sud Bretagne



Lundi 19 octobre à 15h30



**Maison des services Arc Sud
Bretagne**



Réservé aux professionnels de la
Maison des services et de la MDU-
Contact : 06 01 78 67 98

Arc Sud Bretagne

Spectacle “ Balise ”

Simone est une cellule du corps de Seb, victime d'un infarctus après son licenciement. Elle embarque son équipe pour explorer les émotions. Avec humour et simplicité, « Balise » nous aide à mieux comprendre ce qui se joue dans nos relations.

Par la Maison de Santé Ambon-Damgan

 **Mardi 20 octobre**

 **Accueil à partir de 19h45 - 20h**

 **Salle du Lenn à Ambon**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION :

07 49 79 79 96

msp.ambondamgan@gmail.com

Théâtre #Mammouth

#Mammouth raconte l'histoire d'un poète célèbre, adulé sur les réseaux sociaux, qui meurt numériquement après un accident. En quête de renaissance, il découvre une forêt préservée de la marchandisation.

Par la commune de Muzillac

 **Mercredi 18 novembre à 14h30**

 **Le Vieux Couvent à Muzillac**

GRATUIT, SUR INSCRIPTION via la

billetterie en ligne du Vieux Couvent

Contact : 02 97 45 64

accueil.vieuxcouvent@muzillac.fr

Accessibilité PMR – prévenir l'accueil en amont

Concours de Théâtre

Maux Lierre

Concours de théâtre ouvert à tous sur le thème « L'inclusion », pour permettre aux jeunes de s'exprimer librement sur scène.

En fin de journée, représentation gratuite d'« Espèces menacées » par Un Amour de Théâtre à Billiers.

Par un Amour de Théâtre

 **Samedi 5 décembre**

 **À partir de 9h**

 **CRPB à Billiers** Domaine de Prières

SUR INSCRIPTION

Contact : 06 32 91 98 32, contact@theatre-billiers.fr





Nouveauté 2026 : venez découvrir et emprunter gratuitement une malle **Santé Mentale** au PREM'S à Malestroit. Vous y trouverez de la documentation, des ouvrages, jeux pédagogiques autour des questions de santé mentale.

Pour plus d'infos, contactez : prems.infos@gmail.com

 *Réservé aux professionnels, bénévoles, élus.*

**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.