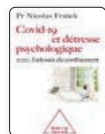


Biblio, en version allégée



Covid-19 et détresse psychologique : 2020, l'odyssée du confinement

Nicolas Franck (O. Jacob, 2020)
Une analyse des conséquences du confinement, imposé suite à la pandémie de Covid-19, sur l'état psychique des individus. Se fondant sur une enquête effectuée au printemps 2020, l'auteur décrit les effets du stress dans des circonstances de solitude et d'angoisse. Il propose des perspectives pour reconstruire son mode de vie en protégeant la santé mentale de chacun.



Bulles de vie

Hélène Romano, Germain Barthélémy (Ed. courtes et longues, 2021)
Le premier jour d'école depuis la fin du confinement, Mathis et Maïssa se retrouvent après plusieurs mois de séparation. Si l'un a vécu l'événement comme des grandes vacances, l'autre a vu le monde s'écrouler. Un album qui permet au lecteur de situer son expérience de confinement à travers celle des personnages et de combler les trous laissés par les angoisses liées à la pandémie de Covid-19.



Handicap, droit et bien-être : accessibilité, compensation, capabilité

Mai-Anh Ngo (PUG, UGA éditions, 2020)
Une approche de la prise en compte des droits des personnes en situation de handicap sous l'angle du bien-être. L'auteure reprend les grands concepts clés instaurés par le droit du handicap et relate des expériences de vie, dont la sienne, à même d'illustrer leurs propos.



Coline : cap ou pas cap avec son handicap ?

Sophie Adriansen, Clerpée (Gulf Stream, 2021)
Enfant handicapé moteur, Coline est la mascotte de sa classe de CM2. Pour le centenaire de l'école et les olympiades de cette année scolaire, elle souhaite être traitée comme les autres élèves. Cependant, certains enfants de l'école sont moins tolérants que ses camarades de classe.



La rumeur qui me suit : sois forte, sois toi-même, n'écoute pas ce qu'on dit

Laura Bates (Casterman, 2020)
Le petit ami d'Anna Clark, 16 ans, diffuse sur Facebook une photo de ses seins nus. Tout le lycée la voit et la jeune fille est harcelée. Pour mettre fin à ce cauchemar, elle et sa mère quittent Londres et s'installent en Ecosse. Anna change de nom et pense que rien ne peut la relier à son passé. Jusqu'à jour où les insultes reprennent. Premier roman.



Serge Hejz (Calmann-Lévy, 2020)
A l'aune de récits de patients, le psychiatre analyse la construction du genre et l'enfermement

Sélection réalisée par la Médiathèque départementale d'Ille-et-Vilaine

Ces ouvrages sont disponibles dans les médiathèques du territoire.

Retrouvez la sélection complète sur <https://mediatheque.ille-et-vilaine.fr>

Le collectif santé mentale du pays de Redon



SOLIDAIRES & PERFORMANTS

www.utopi.bzh



Le sport autrement



Retrouvez le programme complet sur ille-et-vilaine.fr/SanteMentaleRedon



LE DEPARTEMENT

www.ille-et-vilaine.fr

Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale des pays de Redon et des Vallons de Vilaine
Contact : Fanny Renault
Tél. : 02 99 02 47 67

Pour ma santé mentale, respectons mes droits

POUR MA SANTÉ MENTALE
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS
RESPECTONS MES DROITS

PAYS DE REDON

Semaines d'information sur la santé mentale

PROGRAMME
01 • 16 OCTOBRE 2021



Tout le programme 2021 en un coup d'œil !

PAYS DE REDON

LÉGENDE



C'est quand ?



C'est quoi ?



Infos pratiques

➤ Vendredi 1^{er} octobre 20 h à 23 h	i Soirée de lancement de la SISM*	Concert du groupe Marakuja Préserveons notre santé mentale avec une bonne dose de musique et de convivialité !	• Salle Pierre Etrillard - 14, rue de Tabago à Saint-Nicolas-de-Redon • Tous publics • Gratuit • hathwoun@gmail.com
➤ Lundi 4 octobre 20 h 10	i Diffusion du film « Le mariage de Rosa » réalisé par Iciar Bollain avec Candela Peña, Sergi López	Un film sur le droit de dire non, le droit de penser à soi avant les autres, le droit de prendre du temps pour soi, le droit de choisir sa vie...	• Ciné Manivel, 12 quai Jean Bart à Redon • Tous publics • Tarif au prix du cinéma (de 4,50 à 7,30 €) • www.cinemamanivel.fr • 02 99 72 28 20
➤ Mardi 5 au samedi 9 octobre	i Échange autour de l'arbre à idées fabriqué par l'ESAT du Patis	Venez vous questionner autour d'idées préconçues concernant la santé mentale et découvrir une sélection de livres sur le sujet.	• Médiathèque Jean Michel Bolle - 6 Rue Joseph Lamour de Caslou à Redon • Tous publics • Entrée gratuite Exposition accessible aux heures de la médiathèque • mediatheque@redon-agglomeration.bzh - 02 99 71 29 38
➤ Mercredi 6 octobre 10 h à 12 h et 14 h à 16 h 30	i Sport accessible pour tous.tes	Découverte et pratique des différents sports accessibles à tou.te.s (femmes, hommes, public valide, en situation de handicap...) et ateliers de sensibilisation à la différence.	• Parc Anger à Redon • Matinée réservée aux collégiennes/Après-midi gratuit et ouvert à tous.tes • g.annee@mairie-redon.fr - 07 61 42 52 79
➤ Jeudi 7 octobre 13 h 30 à 17 h	i La Santé mentale ...parlons-en (simplement !)	Echanges, atelier découverte à la méditation et exposition sur la thématique.	• Mission locale du Pays de Redon et de Vilaine - 3, rue Charles Sillard à Redon • Ouvert aux jeunes de la mission locale et aux jeunes intéressés par le sujet • Gratuit • mlprv@ml-redon.com - 02 99 72 19 50
➤ Jeudi 7 octobre 19 h à 21 h	i Le respect des droits dans tous ses états !	Selon notre genre, notre âge, nos choix de vie, nos préférences sexuelles, un handicap... Comment vivons-nous le mépris de nos droits ? Comment cela impacte-t-il notre quotidien ?	• 3, rue Charles Sillard à Redon • Tous publics y compris ados et enfants • Gratuit • conseil.developpement@redon-agglomeration.bzh
➤ Vendredi 8 octobre 19 h à 20 h 30	i La mobilité, un droit pour tous.tes... pour vivre bien !	Apéro-débat autour de la mobilité.	• Centre social - 19, route de Redon à Allaire • Tous publics • Gratuit • solenne.chevrier@lafede.fr
➤ Mardi 12 octobre 9 h à 12 h	i Quiz autour de l'arbre à idées reçues	Droits des personnes âgées et/ou handicapées : venez tester vos connaissances avec le CLIC.	• Epicierie solidaire « graines d'envies » - 8, rue de Redon à Allaire • Ouvert aux adhérents de Graines d'envies • clic@redon-agglomeration.bzh et graines.denvies@lafede.fr
➤ Mercredi 13 octobre 9 h à 12 h	i Quelques repères sur la santé mentale	Mieux comprendre les notions autour de la santé mentale et notamment les différents handicaps psychiques.	• Agence départementale des Pays de Redon et Vallons de Vilaine (Site Redon) - 1, rue Général de la Ferrière à Redon • Réservé aux personnes de l'agence • fanny.renault@ille-et-vilaine.fr
➤ Mercredi 13 octobre 9h-12h et 13h30-17h	i Sensicap	En compagnie des résident.es du foyer de vie des Glycines, venez découvrir et tester dans la bonne humeur, différentes activités sportives et culturelles adaptées à tous publics.	• Complexe des Terres Rouges - 2, rue Jeanne d'arc à Pipriac • Matinée réservée aux structures locales - Après-midi ouverte à tous - Gratuit • adimc.pipriac@gmail.com et stephanie.audren@ille-et-vilaine.fr
➤ Samedi 16 octobre 12 h à 17 h	i Café-échange sur l'accès aux droits pour les personnes les plus vulnérables	Temps d'échange (14 h - 15 h 30 environ) animé par un professionnel. Temps libre (tout l'après midi) avec 1 coin livres sur le sujet, des jeux - jouets, de la musique, des boissons sans alcool et ...de la convivialité !	• Café culturel la Bicoque - 1, rue du Tribunal à Redon • Tous publics (adultes et enfants) • Gratuit • contact@labicoqueredon.fr • animation@labicoqueredon.fr

Tous ces lieux vous accueillent dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

* Pass sanitaire ou test PCR négatif exigé.