

30^e

SEMAINES
D'INFORMATION
SUR LA SANTÉ
MENTALE

ÉCHANGES

JEUX

INFORMATIONS

**SANTÉ
MENTALE
À L'ÈRE DU
NUMÉRIQUE**

RENCONTRES

16 MARS > 5 AVRIL 2019

RENNES

SPECTACLES

Editorial

La semaine d'information sur la santé mentale, évènement national, est organisée chaque année au mois de mars, par de nombreux partenaires en Ille-et-Vilaine. Deux semaines de conférences, ciné-débats, ateliers et autres évènements sont proposés à tous et ce autour d'une thématique annuelle. En 2019, au cœur des échanges : « La santé mentale à l'ère du numérique ».

Depuis la démocratisation d'internet dans les années 1990, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société et la santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique !

En plus d'assister au développement d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de cette dernière. Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'utilisateurs.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » : applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général, nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention, blogs, réseaux sociaux et forums...

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement, cyberdépendances à tous les âges de la vie... A cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable.

Afin d'échanger sur tous ces aspects du numérique sur notre santé mentale, nous vous invitons à prendre connaissance de ce programme au sein duquel vous trouverez un focus sur une ou deux actions par territoire. Pour connaître tous les évènements qui auront lieu près de chez vous, rendez-vous sur www.maisondelasante.com ou contactez la ou les personne(s) référente(s) sur les territoires.

Nous comptons sur votre présence !

Les collectifs SISM d'Ille-et-Vilaine

MÉDRÉAC

Génération connectées

Soirées d'échanges et d'informations

Mardi 12 mars de 19 h 30 à 21 h 00 et mardi 19 mars de 19 h 30 à 21 h 00

Cette action se déroule en deux temps : mardi 12 mars venez participer à l'atelier sur les atouts et les risques du numérique avec un questionnaire sur vos pratiques. Mardi 19 mars, c'est un atelier sur l'usage des écrans qui vous sera proposé.

Médiathèque, 15 ter rue de la libération

Ouvert à tous

Informations : bibliotheque.medreac@orange.fr - www.medreac (onglet médiathèque)

MONTERFIL

Les écrans, leurs impacts chez les enfants et au sein de la famille

Soirée d'information

Vendredi 15 mars de 20 h 00 à 22 h 00

Avec Jean-Michel Barbe

Bon nombre de parents s'interrogent sur les écrans dans le quotidien de la vie familiale. Jean-Michel Barbe, promeneur du net apportera des éclairages sur toutes les questions des écrans en famille.

Médiathèque, la Maison du Pâtis

Ouvert à tous

Informations : accueil@linterval.org ou bibliothequemonterfil@orange.fr

MAXENT

Les rendez-vous du numérique – Pratiques partagées

Atelier sur le numérique

Lundi 18 mars de 14 h 00 à 16 h 00

Atelier d'entraide et pratique partagée entre les participants pour lutter contre la fracture numérique et l'isolement des seniors

Médiathèque, 1 rue du Prélois

Ouvert au public adulte, sur inscription

Informations et inscriptions : bibliotheque.maxent@wanadoo.fr ou 02.99.06.76.04

SAINT-MÉEN-LE-GRAND

La fabrication numérique

Animation

Mardi 19 mars de 17 h 15 à 19 h 45

Démonstration d'imprimante 3D, brodeuse et robots.

Salle de la Tranche, 43 rue de Merdrignac

Ouvert à tous

Informations : famillesrurales.stmeen@orange.fr ou 02 99 09 53 70

MONTERFIL

Les écrans, leurs impacts chez les enfants et au sein de la famille : les fake news

Atelier

Mercredi 20 mars à 15 h 00

Réflexion autour des fausses informations sur internet depuis leur construction jusqu'à leurs conséquences. Comment muscler son esprit critique ? Comment réagir aux fake news ? Ce moment sera animé par des animateurs numériques départementaux.

Médiathèque La maison du Pâtis

Ouvert à tous : pour adolescents et adultes

Informations : accueil@linterval.org ou bibliothequemonterfil@orange.fr

SAINT-MÉEN-LE-GRAND

Pour décrocher des écrans

Soirée de poésie musicale

Mercredi 20 mars de 18 h 00 à 21 h 00

Accompagné de son instrument de musique, le hang, Alain Pouteau nous fera sortir des écrans pour nous plonger dans un univers poétique sur le thème de la nature.

Complexe socio culturel (1er étage), rue du révérend Père janvier

Ouvert à tous à partir de 7 ans, sur inscription

Informations : bibliotheque@ville-st-meen-le-grand.fr ou 02 99 69 40 43

La place des écrans dans notre quotidien

Emission de radio

Fréquence 8/Fréquence famille

Jedi 21 mars à 10 h 00

Emission de radio préparée et enregistrée par des familles sur la place des écrans dans notre quotidien.

Diffusion de l'émission sur Fréquence 8 : 90.5

Informations : elisabeth.grimault@admr35.or ou contact@frequence8.fr

SAINT-MÉEN-LE-GRAND

Jeux en famille : du classique au virtuel

Animation

Vendredi 22 mars de 19 h 00 à 22 h 00

Soirée jeux en famille, du jeu classique au jeu virtuel. Plusieurs tables seront installées pour jouer

Salle Théodore Botrel, rue du révérend Père Janvier

Ouvert à tous

Informations : famillesrurales.stmeen@orange.fr ou 02 99 09 53 70 ou a-l.daniel@ville-st-meen-le-grand.fr

IFFENDIC

L'informatique pour rompre l'isolement

Atelier

Samedi 23 mars de 14 h 00 à 16 h 30

Atelier d'initiation informatique et internet, pour rendre le numérique accessible à tous ainsi qu'un temps d'échanges

Local de Seb 35, 6 rue de Bédée

Ouvert à tous- niveau débutant

Informations : stef.asso@protonmail.com

MONTERFIL

Les écrans, leurs impacts chez les enfants et au sein de la famille

Semaine sans écran

Du lundi 25 au vendredi 29 mars

Des animations ludiques pour se déconnecter seront proposées tous les jours. Enfants, ados, adultes...vous pourrez jouer, bricoler, voir un spectacle, créer, inventer...autant d'occasions pour détourner les écrans sans se déconnecter !

Médiathèque, la Maison du Pâtis

Ouvert à tous

Informations : accueil@linterval.org ou bibliothequemonterfil@orange.fr

MAXENT

Les rendez-vous du numérique- La fabrique des savoirs

Atelier

Lundi 25 mars de 14 h 00 à 16 h 00

Atelier de pratique et de production de contenus numériques simples pour stimuler l'apprentissage pour lutter contre la fracture numérique et l'isolement des seniors.

Médiathèque, 1 Rue du Prélois

Ouvert au public adulte, sur inscription

Informations : bibliotheque.maxent@wanadoo.fr ou 02 99 06 76 04

La place des écrans dans notre quotidien

Emission de radio

Fréquence 8/Fréquence famille

Mercredi 27 mars à 10 h 00

Emission de radio préparée et enregistrée par des familles sur la place des écrans dans notre quotidien

Diffusion de l'émission sur Fréquence 8 : 90.5

Informations : elisabeth.grimault@admr35.or ou contact@frequence8.fr

LANDUJAN

Le handicap et l'accessibilité aux jeux vidéo

Ateliers

Mercredi 27 mars de 14 h 30 à 17 h 00

Ateliers sur le handicap et l'accessibilité aux jeux vidéo, sur la programmation avec le logiciel Scratch et le robot Cubetto animé par les élèves du lycée St Nicolas de Montauban, de découverte du casque à réalité virtuelle et de démonstrations en impression 3D.

Médiathèque L'arc-en-ciel, 7 rue de Montauban

Ouvert à tous, inscription conseillée

Informations : biblandujan@gmail.com ou 09 67 04 68 78

LANDUJAN

La face cachée du numérique, quels bénéfices au quotidien? Ludique, pratique, pédagogique...?

Conférence

Mercredi 27 mars à 20 h 00

Intervention des associations 3 Hit Combo (jeux vidéo) et My Human Kit (numérique et handicap)
Découverte des apports du numérique dans le quotidien des hommes : modélisation d'un objet défectueux pour réparer un appareil du quotidien, fabrication de prothèse pour remplacer un membre perdu, visite des sites historiques ou disparition de ses phobies via des outils comme le casque de réalité virtuelle...

Médiathèque L'arc-en-ciel - 7 Rue de Montauban

Ouvert à tous, inscription conseillée

Informations : biblandujan@gmail.com ou 09 67 04 68 78

BREAL-SOUS-MONTFORT

Soirée gamers: la pratique des jeux-vidéo chez les jeunes

Animation

Vendredi 29 mars de 19 h 00

Avec l'intervention d'Ouest Games

Animation autour du jeu vidéo, échanges, informations et sensibilisation des jeunes sur la question du jeu.

Service Information Jeunesse, 2 rue de Bruz

Ouvert à tous, à partir de 12 ans, sur inscription

Informations : info.jeunesse@cc-broceliande.bzh ou 07 72 66 25 34

MONTAUBAN-DE-BRETAGNE

Quelle éducation au virtuel ?

Conférence/débat

Vendredi 29 mars à 20 h 00

Animée par Stéphane Blocquaux

Conférence sur les usages du numérique des jeunes, le regard des adultes et l'accompagnement éducatif

Lycée St Nicolas La Providence, 28 Rue de Rennes

Ouvert à tous

Informations : cdi.montauban-de-bretagne@cneap.fr

SAINT-MÉEN-LE-GRAND

Comment apprivoiser les écrans au sein de la famille ?

Café numérique

Samedi 30 mars de 11 h 00 à 12 h 00

Café numérique convivial pour discuter de l'art de mieux gérer les écrans au sein de la famille.

Ouvert à tous, sur inscription

Bibliothèque, rue du révérend Père janvier

Informations : bibliotheque@ville-st-meen-le-grand.fr ou 02 99 69 40 43

PLÉLAN-LE-GRAND

Les usages des écrans chez les ados

Conférence / Table ronde

Samedi 30 mars à 16 h 00

Avec l'association Camp'tic

Echanges et témoignages pour informer et sensibiliser sur les pratiques des adolescents sur les écrans.

Médiathèque Julien Gracq, 18 Rue nationale

Ouvert à tous

Informations : mediatheque@plelan-le-grand.fr ou 02 99 61 80 03

FOUGÈRES

Diffusion du film « 1:54 » de Yan England

Ciné-débat sur le cyberharcèlement

Lundi 18 mars 2019 à 20 h 00

À 16 ans, Tim est un jeune homme timide, brillant, et doté d'un talent sportif naturel. Mais la pression qu'il subit le poussera jusque dans ses derniers retranchements, là où les limites humaines atteignent le point de non-retour.

Le film retrace l'histoire d'un adolescent homosexuel victime de harcèlement dans l'établissement scolaire où il étudie et sur les réseaux sociaux. La projection du film sera suivie d'un débat sur le cyberharcèlement.

Cinéma Le Club - 1 Esplanade des Chaussonnières

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Entrée 5 €

Informations : 02 99 17 05 30 ou caroline.riviere@pays-fougeres.org

FOUGÈRES

La e-santé

Conférence

Mardi 19 mars 2019 à 20 h 30

Conférence-débat sur le thème de la e-santé animée par le Groupement de Coopération Sanitaire e-santé de Bretagne.

Médiathèque La Clairière- 2 Esplanade Chaussonnières

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : 02 23 51 10 90

FOUGÈRES

Conférence décalée « c'est mon écran à moi »

Théâtre - débat

Jeudi 21 mars 2019 à 20 h 00

Jouée par la compagnie Quidam Théâtre, cette conférence décalée aborde les liens qu'entretiennent les adolescents avec leurs écrans. La représentation sera suivie d'un échange sur l'utilisation des écrans.

Foyer des jeunes travailleurs- Promenade du Gue Maheu

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : 02 99 17 05 30 - caroline.riviere@pays-fougeres.org

Mordelles

MORDELLES

Panique dans la bibliothèque : la crédulité sera votre pire ennemie...

Escape Game

Samedi 23 mars 2019 de 18 h 30 à 20 h 00 et de 21 h 00 à 22 h 30

"Vous avez été engagés pour arrêter un groupe très dangereux : les Obscurantes. Ces individus sont des manipulateurs qui diffusent régulièrement de fausses informations scientifiques. Leur prochain coup aura lieu ce soir et provoquera la panique à l'échelle mondiale... Saurez-vous les arrêter à temps ?"

Mêlant sciences et investigation, une enquête grandeur nature pour vivre une expérience immersive originale. Cet Escape Game aborde ici le thème de la crédulité et des fake news.

Médiathèque- Centre culturel – 85 av. du Maréchal Leclerc

Ouvert au public dès 11 ans (adolescents et adultes), sur inscription

Informations et inscriptions : 02 99 60 02 11 ou mediatheque@ville-mordelle.fr

MORDELLES

Exposition d'affiches réalisées par l'association Atypick

Exposition

Du 18 au 31 mars 2019 - Horaires d'ouverture de la mairie

Cette exposition d'affiches réalisées par l'association Atypick présentera le travail que demande la réalisation d'affiches : essais, créations, réflexions, à partir du thème «santé mentale et parentalité», thématique de la Semaine d'information sur la santé mentale en 2018.

Vernissage, mardi 19 mars à 18 h 30 en présence de Pascal Gault de l'association Atypick.

Mairie de Mordelles- 29, avenue du Maréchal Leclerc

Ouvert à tous

Informations : 02 99 85 09 19 ou anne.chartier@ville-mordelles.fr

BRÉAL-SOUS MONTFORT

Diffusion du film HER de Spike JONZE

Ciné-débat

Mercredi 27 mars 2019 à 20 h 30

Los Angeles, dans un futur proche. Theodore Twombly, un homme sensible au caractère complexe, est inconsolable suite à une rupture difficile. Il fait alors l'acquisition d'un programme informatique ultramoderne, capable de s'adapter à la personnalité de chaque utilisateur. En lançant le système, il fait la connaissance de 'Samantha', une voix féminine intelligente, intuitive et étonnamment drôle. Les besoins et les désirs de Samantha grandissent et évoluent, tout comme ceux de Theodore, et peu à peu, ils tombent amoureux...

Débat : «Qu'en est-t-il d'une vraie relation ?» animé par : Laurence NADAL ARZEL, Psychologue au Sava et au CMPP de Fougères - Anne SAUPIN, Chef de service au Sava - Habib RABAH, Chargé d'accompagnement au SAVA

Cinéma « La Bobine »- 30, Rue de la Petite Motte

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Entrée : 4 €

Informations : Anne SAUPIN - 02 23 41 60 99

MORDELLES

Les Fake news, on en parle à la radio

Émission de radio (enregistrement)

Enregistrement le jeudi 21 mars 2019 de 15 h 00 à 17 h 00

Diffusion le dimanche 24 mars 2019 de 10 h 00 à 11 h 00 sur radio campus (C-LAB)

Enregistrement d'une émission radio sur le thème des « fake news » avec les personnes âgées de l'EHPAD le Pressoir, les élèves de 3^{ème} du Collège St Yves et des patients du CMP/CATTP de Mordelles.

**Informations : Collège St Yves - Yann HELARY- 02 99 85 13 00- CMP/CATTP : Pauline DUPUIS- 02 99 33 39 14
EHPAD le Pressoir**

MORDELLES

La dépression : incomprise et souvent si rependue

Soirée débat

Jeudi 28 mars à 20h00

La dépression touche plus de 3 millions de personnes en France. Cette maladie souvent incomprise reste difficile à diagnostiquer. Ce trouble impacte fortement tant la personne concernée que son entourage. Avec comme support une vidéo, la soirée débat sera co-animée par Mme NOEL (psychologue) et M RABAH (chargé d'accompagnement au SAVA Itinéraire bis) et apportera un éclairage sur les symptômes et les incidences au quotidien. La Biardais -Salle des familles -Route de Chavagne

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Habib Rabah : 02 23 41 60 99 ou hrabah@sava-itinerairebis.org

MORDELLES

Atelier-débat : les outils numériques pour les seniors

Atelier-débat

Jeudi 28 Mars 2019 de 14 h 00 à 16 h 00

Dans le cadre d'une action mêlant présentation théorique, démonstrations pratiques, échanges avec les participants, les chargés d'action de l'association electroni K se proposent d'animer un atelier à destination du public senior, articulé autour de trois questions principales :

Comment le « numérique » peut-il faciliter le quotidien des seniors à domicile ?

De quelle manière les outils numériques peuvent être de véritables outils pour prévenir la perte d'autonomie au quotidien ?

Comment les outils numériques peuvent-ils aider à lutter contre l'isolement ?

CIAS à l'ouest de Rennes - espace La Longère- Place Toulouse Lautrec

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Philippe Lenormand : 02 99 35 49 52

PAYS DE REDON

Répertoire sur les ressources numériques disponibles sur le Pays de Redon

Diffusion des flyers

Tout au long de la SISM

Réalisation d'un document papier compilant les informations relatives aux espaces numérique accessibles à tous

Informations : frank.maillard@ille-et-vilaine.fr

REDON

Réalisation et exposition d'affiches sur les dangers du numérique

Exposition

En amont et pendant la SISM

En amont de la SISM, réalisation d'affiches par les élèves de l'EREA et les personnes accueillies à l'ESAT. Ces temps de réalisation seront supports à l'échange sur le sujet. Les affiches réalisées seront ensuite exposées et/ou expliquées lors des différentes animations de la SISM.

ESAT, 2 rue du Pâtis – EREA, 10 rue St Pierre

Ouvert à tous

Informations : quentin.coffy@ac-rennes.fr et g-hocquet@adapei35.fr

REDON

Diffusion du film « Snowden » de Oliver Stone

Ciné-Débat

Lundi 18 mars de 20 h 00 à 23 h 00

Violant la Constitution, soutenue par de grandes entreprises, la NSA collecte des montagnes de données et piste toutes les formes de télécommunications à un niveau planétaire. Choqué par cette intrusion systématique dans nos vies privées, Edward Snowden décide de rassembler des preuves et de tout divulguer. Devenu lanceur d'alerte, il sacrifie donc sa liberté et sa vie privée.

Suivi d'un débat autour des questions du cyber-surveillance et de l'usage abusif des données informatiques.

Cinémanivel, 12 Quai Jean Bart

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Entrée : entre 4,50 € et 7,30 €

Informations : programmation@cinemanivel.fr

REDON

Echanges de savoirs / Parcours « connecté »

Atelier / Echanges

Mardi 19 mars 9 h 30-12 h 30 et mardi 26 mars 9 h 30-12 h 30

Proposition d'un parcours « connecté » : Utilisation du support numérique pour aider à la construction d'un projet collectif autour de la cuisine ; la menuiserie ; ou le jardinage.

Ouvert aux publics accompagnés par les structures partenaires du collectif SISIM (ESAT, Les 2 vallées 35, le GEM, la mission locale, le CLIC ; La MAPAR ; Le centre social...), sur réservation

Informations : les2vallees35@asso-leseauxvives.fr

REDON

Diffusion du film « Celle que vous croyez » de Safy Nebbou

Cinéma

Mercredi 20 mars à 20 h 30 - Jeudi 21 mars à 16 h 30 - Dimanche 24 mars à 18 h 30 - Lundi 25 mars à 14 h 20 Mardi 26 mars à 14 h 20

Pour épier son amant Ludo, Claire Millaud, 50 ans, crée un faux profil sur les réseaux sociaux et devient Clara une magnifique jeune femme de 24 ans. Alex, l'ami de Ludo, est immédiatement séduit. Claire, prisonnière de son avatar, tombe éperdument amoureuse de lui. Si tout se joue dans le virtuel, les sentiments sont bien réels. Une histoire vertigineuse où réalité et mensonge se confondent.

Cinémanivel, 12 Quai Jean Bart

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Entrée : entre 4,50 € et 7,30 €

REDON

Vivre ensemble...Connecter aux autres !

Après-midi jeux

Mercredi 20 mars de 14 h 00 à 17 h 00

Après-midi jeux de société pour mettre en avant l'existence d'alternatives aux outils numériques.

Centre social, 5 rue Guy Pabois

Ouvert à tous (notamment les élèves de l'EREA et les familles accompagnées par le CDAS du Pays de Redon) dans la limite des places disponibles

Informations : marie-agnes.grousset@ille-et-vilaine.fr

REDON

Photolangage autour du cyber harcèlement et de la cyber addiction

Echanges

Jeudi 21 mars de 14 h 00 à 17 h 00

Temps d'échanges autour de la cyber addiction et du cyber harcèlement à destination du public jeune.

Animés par des agents de la mission locale, notamment d'une psychologue.

3 rue Charles Sillard

Ouvert au public de la mission locale dans la limite des places disponibles

Informations : mlprv@ml-redon.com / 02.99.72.19.50

REDON

La "Santé mentale à l'ère du numérique : quelques grandes évolutions dans la recherche et les conséquences sur les prises en charge des patients"

Conférence

Jeudi 21 mars de 14 h 00 à 16 h 00

Animée par Xavier Briffault, sociologue et chargé de recherches au Centre national de la recherche scientifique (CNRS).

Ressources santé Pays de Vilaine-2 Grande Rue

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : lmaffeis@ressources-sante-paysdevilaine.fr

REDON

Ateliers numériques auprès des seniors

Atelier

Vendredi 22 mars de 10 h 00 à 12 h 00

Cet atelier, animé par l'association les Mulots, est ouvert aux retraités : il a pour but d'échanger sur les usages, les difficultés et les souhaits des participants pour se familiariser avec la tablette tactile et l'usage d'internet.

Médiathèque, 6, rue Joseph Lamour de Caslou

Ouvert aux retraités dans la limite des places disponibles

Informations : CLIC au 02 99 71 12 13

REDON

Se connecter au monde...via ses sens !

Atelier

Lundi 25 mars de 14 h 30 à 16 h 00

Organisation d'un atelier d'éveil pour sensibiliser les parents à l'importance des découvertes sensorielles pour le développement de l'enfant (ce que les outils numériques ne permettent pas de faire !)

CDAS du Pays de Redon, rue de la Gare

Ouvert à tous (parents/enfants) dans la limite des places disponibles

Informations : aureline.ravenel@ille-et-vilaine.fr

REDON

Café des parents « Santé mentale à l'ère du numérique »

Echanges / partage d'expériences

Lundi 25 mars 2019 de 10 h 00 à 11 h 30

Dans le cadre du café des parents, venez participer à un temps d'échange autour de la santé mentale à l'ère du numérique.

Centre social, 5 rue Guy Pabois

À destination des adhérents du centre social, sur réservation

Informations et inscriptions : cs.redon@confluence.asso.fr

REDON

Apéro, théâtre, déba ... à l'ère du numérique !

Soirée-débat

Lundi 25 mars de 18 h 00 à 20 h 00

Soirée conviviale pour échanger avec les parents sur les représentations autour des usages du numérique. Cette soirée sera introduite par des saynètes jouées par une troupe d'élèves d'un collège du territoire.

Collège de Bellevue, 2 rue de Bellevue

Ouvert à tous (notamment les parents des collégiens du territoire) dans la limite des places disponibles

Informations : caroline.piednoel@ac-rennes.fr

REDON

Etre bien avec l'outil du numérique

Informations / échanges

Mercredi 27 mars de 14 h 30 à 16 h 00

Temps d'échanges et d'informations pour permettre à chacun de se sentir bien avec le numérique, de se rassurer, et d'évoquer ses propres peurs.

Le Chant du bien-être, 4 rue des États

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : lechantdubienetre@gmail.com

REDON

S'outiller pour surmonter son addiction numérique

Informations / échanges

Mercredi 27 mars de 16 h 30 à 18 h 00

Intervention des professionnels du chant du bien être pour présenter les techniques qu'ils utilisent (kinésiologie, hypno-thérapie, sophrologie) pour gérer les addictions au numérique.

Le Chant du bien-être, 4 rue des États

Ouvert à tous (particulièrement les lycéens) dans la limite des places disponibles

Informations : lechantdubienetre@gmail.com

REDON

Communiquer avec les enfants autrement

Informations / échanges

Mercredi 27 mars à 20 h 00

Intervention d'Anne Sophie Sérot Cheval, sur le thème : Comment faire face à la frustration : Astuces. "Lorsque le cadre qui a été posé concernant les écrans, est difficile à respecter... Anne Sophie, répondra à vos questions."

Le Chant du bien-être, 4 rue des États

Tarif de 5 € - Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations et inscriptions : lechantdubienetre@gmail.com

REDON

Intervention de la Brigade de Prévention de la Délinquance Juvénile

Echanges / informations

Jeudi 28 mars de 15 h 00 à 17 h 00

Intervention de la Brigade de Prévention de la Délinquance Juvénile (BPDJ) afin d'outiller les participants sur les dangers des usages du numérique

Centre social, 5 rue Guy Pabois

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : cs.redon@confluence.asso.fr

REDON

Prévention et usage du numérique auprès des élèves en classe de 4èmes

Débat / échanges

Vendredi 29 mars de 8 h 00 à 17 h 00

Intervention, dans chaque classe de 4ème du collège de Bellevue, d'un animateur qualifié du département afin de « déconstruire » les représentations des élèves sur les usages du numérique. Les interventions seront introduites par des saynètes jouées par des élèves d'un collège voisin.

À destination des classes de 4ème du Collège de Bellevue

Informations : caroline.piednoel@ac-rennes.fr

RENNES

On a tous une santé mentale !

Forum

Samedi 16 mars en continu de 11 h 00 à 17 h 00

Le collectif de la semaine d'information sur la santé mentale et ses partenaires vous proposent de débattre, de vous informer mais aussi de vous amuser pour faire évoluer les représentations sociales de la santé mentale. Venez partager ce moment convivial avec la mise à disposition de jeux-vidéo coopératifs, des temps d'échanges et la présence du duo théâtral *Psycomédie* !

Place de la Mairie

Ouvert à tous

Informations : Alicia GENDRE- 02 99 53 48 82 ou agendre-maisonsante@orange.fr

RENNES

Diffusion du film « Her » de Spike JONZE

Ciné-débat

Samedi 16 mars à 20 h 00

Los Angeles, dans un futur proche. Theodore Twombly, un homme sensible au caractère complexe, est inconsolable suite à une rupture difficile. Il fait alors l'acquisition d'un programme informatique ultramoderne, capable de s'adapter à la personnalité de chaque utilisateur. En lançant le système, il fait la connaissance de 'Samantha', une voix féminine intelligente, intuitive et étonnamment drôle. Les besoins et les désirs de Samantha grandissent et évoluent, tout comme ceux de Theodore, et peu à peu, ils tombent amoureux...

Le film sera suivi d'un débat avec Héléna DELMAS, psychiatre et Isabelle LEVENEZ, psychologue autour de « la relation entre utilisateurs et numérique ».

TNB - 1 rue Saint-Hélier

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Tarifs habituels du cinéma (carte sortir acceptée)

Informations : Alicia GENDRE- 02 99 53 48 82 ou agendre-maisonsante@orange.fr

RENNES

Ecrans et jeux, pas tout le temps

Conférence

Lundi 18 mars de 17 h 00 à 19 h 00

Conférence animée par Morgane QUEMENEUR Médecin addictologue, Jean-Charles CHAUVEAU Psychologue et Sandrine CORFMAT Animatrice coordonnatrice

Ce temps d'information permettra d'échanger sur la relation des joueurs avec les écrans (jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent). Représentent-ils un usage à risque pouvant aboutir à une addiction ? Comment repérer et prévenir les risques ?

Polyclinique Saint Laurent - 320 avenue du Général Patton - 35706 Rennes cedex 7

Salle de réunion Bâtiment C - Rez-de-Chaussée - Bus C3 et C9

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles (50 à 60 places)

Informations : Sandrine CORFMAT- 02 99 25 67 06

RENNES

Les enjeux de la téléconsultation : apports et limites

Conférence-débat

Lundi 18 mars de 19 h 00 à 21 h 00

Conférence animée par Fanny JACQ, fondatrice de la plateforme Doctoconsult

Docteur Fanny JACQ, psychiatre, est à l'initiative de la plateforme Doctoconsult depuis 2016 sur Paris. Doctoconsult est la première plateforme de médecine libérale en France permettant une visioconsultation à valeur médicale sur les domaines de la psychiatrie, pédopsychiatrie, nutrition et addictologie.

Cette soirée sera l'occasion de débattre avec la salle et plusieurs invités afin de questionner les limites et les apports de cette pratique innovante auprès d'un public en situation de fragilité psychique.

Maison des associations - 6 Cours des Alliés - Salle 012 - 35000 Rennes

Métro - Arrêt : Charles de Gaulle

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles (70 places)

Informations : Yann HILLAIRET - 06 12 66 89 64

RENNES

Numérique et associations hospitalières : nouveaux usages, nouveaux partages.

Café citoyen

Mardi 19 mars de 14 h 30 à 15 h 30

Animé par les associations Réso 5 et Suzy Rousset

Ce temps sera l'occasion de venir échanger et partager votre expérience autour de la question du numérique dans nos vies dans le cadre convivial du Centre Socio-Thérapeutique et Culturel du centre hospitalier Guillaume Régnier. L'échange débutera par la présentation du Blog l'écho des esprits, porté par l'association d'usagers et de professionnels, Réso 5, et se poursuivra au fil des expressions qui émergeront par la suite.

Centre Socio Thérapeutique Culturel (CSTC) du centre hospitalier Guillaume Régnier de Rennes

108 avenue du Gal Leclerc - Bus : C4 - 50

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Nicolas RIAUX - n.riaux@ch-guillaumeregner.fr

RENNES

Jeux vidéo éducatifs pour les enfants

Mercredi 20 mars de 14 h 00 à 16 h 30

Ce temps convivial permettra à des jeunes de 6 à 12 ans de partager, en équipe, un moment ludique en découvrant le jeu-vidéo " Buzz Junior : Les Singes En Delire".

Pendant ce temps, les parents seront invités à échanger sur le thème du numérique et l'usage que leurs enfants en ont.

Ouvert aux enfants âgés de 6 à 12 ans dans la limite des places disponibles

Espace Anne de Bretagne - 15, rue Martenot

Métro : Arrêt Ste Anne - Bus : C3 Arrêt Thabor

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Yannis ADLAFI - Anne-Sophie AUFFRET- Nathalie LEGEMBLE - 02 99 02 30 35

RENNES

Les médias et les usagers

Table ronde - Débat

Judi 21 mars de 18 h 30 à 21 h 30

Animé par des usagers en santé mentale, leur entourage, des bénévoles et Helena Delmas, psychiatre
Grâce à divers témoignages, cette soirée sera l'occasion de débattre autour de la question des médias et des usagers en santé mentale.

Espace Social et Culturel Aimé Césaire- 15 rue des Frères Louis et René Moine

Bus : C3 arrêt Champs-Manceaux

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Association Coop1Services- coop1services@laposte.net

RENNES

Fracture numérique- Fracture générationnelle

Micro-trottoir

Vendredi 22 mars de 10 h 00 à 14 h 00

Ce micro trottoir permettra d'interroger les habitants, toutes générations confondues sur l'utilisation des objets connectés. Il permettra de recenser le sentiment d'isolement des personnes âgées et des personnes en fragilité psychique au regard de la présence exponentielle du numérique dans la vie quotidienne.

Agence ouest Espacil Habitat - 27 avenue Winston Churchill

Métro : arrêt Kennedy

Ouvert à tous les habitants du quartier de Villejean

Informations : Elodie LERMINE- 06 71 90 53 95

RENNES

Farz Book : théâtre-forum sur les réseaux sociaux

Théâtre-forum

Vendredi 22 mars de 14 h 00 à 16 h 00

Le duo théâtral Psycomédie vous propose du théâtre interactif qui permet, par le biais du jeu théâtral, de modifier les attitudes et faire émerger la parole autour de la thématique des réseaux sociaux. Farz book est un jeu de prévention mettant en scène le concept de réseau social par le biais de notions telles que le respect, la e-réputation, le droit à l'image etc...Les intervenants joueront plusieurs scénettes qui seront ensuite débattues et réinvesties par des membres du public. Ces derniers deviennent alors «spect-acteurs» de la situation.

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Inscription conseillée via : agendre-maisonsante@orange.fr ou 02 99 53 48 82

Centre social des Champs-Manceaux

15 Rue Louis et René Moine - Salle Origine

Bus : C3 arrêt Champs-Manceaux

Informations : Françoise LE POULEN - flepoulen@esatespoir.fr

RENNES

Les troubles du comportement alimentaire, image du corps et réseaux sociaux

Conférence débat

Vendredi 22 mars de 14 h 00 à 18 h 00

Aujourd'hui, les réseaux sociaux peuvent nous diriger vers une quête constante de validation de l'autre et notre image corporelle peut s'en trouver modifiée. Quels sont les impacts positifs et négatifs des réseaux sociaux sur l'image du corps ? Peuvent-ils influencer l'estime de soi et la survenue des troubles du comportement alimentaire ? Cette conférence-débat permettra de délivrer des pistes d'action concernant l'influence des réseaux sociaux sur l'image du corps et des troubles du comportement alimentaire.

Conférence animée par Shannel BERTHAULT, bénévole- Rachel L'HOSTIS Psychologue- Morgane SOULIER, fondatrice de l'application et blog FeelEat

Maison Associative de la Santé - Espace Santé Olivier Sabouraud, 7 rue de Normandie Métro - Arrêt Kennedy
Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Shannel BERTHAULT - Brtshannel@gmail.com

RENNES

Rencontre plénière du Conseil rennais de santé mentale

Temps d'informations, de rencontres et de travail

Mardi 26 mars de 8 h 45 à 14 h 00

Lors de cette rencontre annuelle, les citoyens rennais (usagers, élus, professionnels, bénévoles), sont invités à s'informer et échanger pour contribuer au développement de la politique locale de promotion de la santé mentale. Cette année seront proposés des temps de conférences, de rencontres et la mise en lumière d'expériences autour de la question de la santé mentale à l'ère du numérique.

Sur inscription

Maison des associations - 6 Cours des Alliés

Métro : arrêt Charles de Gaulle

Informations et inscriptions : e.daniel@ville-rennes.fr - 02 23 62 20 67

RENNES

Les dangers du numérique : mythes et réalités

Conférence

Mercredi 27 mars à 18 h 30

Conférence animée par Yann Leroux, psychologue et psychanalyste, spécialiste du monde numérique

Troubles du sommeil, obésité, désocialisation, addiction... autant de symptômes ou de représentations que l'on relie aujourd'hui à un usage excessif du numérique. Qu'en est-il ? Quel est l'effet du numérique sur nos comportements ?

Yann Leroux résume les connaissances actuelles et donne des outils pour remettre en question les nombreuses idées reçues.

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Les Champs Libres - Salle de conférences Hubert Curien - 10 cours des Alliés

RENNES

Santé mentale, parlons-en !

Bibliothèque vivante

Vendredi 5 avril en continu de 14 h 00 à 18 h 00

Des usagers, des proches, des professionnels de santé, des citoyens viennent vous parler de santé mentale, de celle qui nous concerne tous. Ces personnes « livres vivants » partagent lors d'un face à face de 20 minutes avec vous leurs expériences et ressentis.

Un dialogue bienveillant dans un cadre sécurisant permettant d'aller à la rencontre des autres et de leurs différences et, qui sait, de soi-même aussi. Des bibliothécaires sont présents pour garantir le confort et respect de chacun, livres vivants et lecteurs.

Les Champs Libres - étage Vie du citoyen - 10, cours des Alliés

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Centre Ressource Familles et Troubles Psychotiques (CREFAP) - 02 99 87 55 78

SAINT-AUBIN-D'AUBIGNÉ

Les adoleschiants entre (parents-thèses)

Spectacle humoristique

Vendredi 22 mars à 20 h 30

Comment extérioriser ces sujets graves, que la pudeur nous empêche parfois d'évoquer ? Franck PERRIGAULT choisit l'humour pour déconstruire des idées reçues et favoriser les échanges entre tous ! Pendant deux heures, Franck PERRIGAULT informe tour à tour sur différents thèmes liés à son adolescence et celle d'aujourd'hui. Son spectacle « Les adoléchians entre (parents-thèses) » est un recueil de scénettes et de situations vécues, lors de ses conférences et interventions auprès des jeunes. Son parcours lui permet d'interagir avec aisance avec son public c'est pourquoi il décide aujourd'hui de convier tout le monde et d'ouvrir le dialogue.

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Salle polyvalente Boulevard du Stade

Informations : Marc GUESDON - 02 99 02 37 77

Permanences numériques d'accès aux droits

Informations

Pendant la SISM du 18 au 31 mars

Par demi-journée, 4 permanences

Les impôts, la CAF, les caisses de retraites, les mairies, la caisse d'assurance maladie... . Pour entreprendre leur démarche en ligne, les usagers jonglent avec une multitude d'identités numériques. A chaque fois, ils doivent se remémorer les identifiants et les mots de passe et lorsqu'ils sollicitent une nouvelle administration, ils se voient contraints de créer un nouveau compte.

Ces démarches peuvent déjà constituer un obstacle et certains se résignent à ne pas faire les démarches. Pour faciliter l'accès aux administrations, il est proposé de proposer au public en délicatesse avec le numérique, de lever ce verrou de l'identification, en proposant la création de messagerie personnelle et l'ouverture de comptes sur internet (France Connect, Carsat, compte Ameli...)

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Au sein des communes du territoire du CDAS

Informations : Marc GUESDON- 02 99 02 37 77

DINARD

« La caravane à bois, la santé en jeux » est au marché de Dinard

Animation autour de jeux en bois

Samedi 16 mars 2019 de 9 h 00 à 12 h 30

Une aventure culturelle et citoyenne itinérante impulsée par et pour les adhérents du Sémaphore (adultes en situation de fragilité psychologique, psychiques et/ou isolées), pour parler de la Santé Mentale en partageant un moment ludique et convivial autour de jeux en bois, fabriqués par les adhérents.

Place de la Poste

Informations : lesemaphore.gem@gmail.com ou 02 99 16 05 18

DINARD

Les Réseaux Sociaux, moi et la citoyenneté

Atelier Photolangage

Vendredi 22 mars de 14 h 30 à 16 h 30

Discussions sur l'utilisation des réseaux sociaux en tant que Citoyen avec comme support de débat le photolangage.

Le Sémaphore - 20 rue des Glycines

Ouvert à tous, sur inscription

Informations et inscriptions : lesemaphore.gem@gmail.com ou 02 99 16 05 18

DINARD

Les Réseaux Sociaux, moi et la citoyenneté

Théâtre Forum

Jeudi 28 mars de 18 h 30 à 20 h 30

Discussions sur l'utilisation des réseaux sociaux en tant que Citoyen avec support de débat le Théâtre forum.

Le spot - 2 rue de la Saudraie

Ouvert à tous, sur inscription

Informations et inscriptions : centre.social@ville-dinard.fr ou 02 99 46 47 70

SAINT-MALO

L'inclusion sociale par le numérique

Forum

Jeudi 4 avril 2019 de 9 h 30 à 17 h 00 (à confirmer)

Au programme de cette journée :

Matinée:

- ① Parole des usagers
- ① L'inclusion par le numérique / M. Plantard, anthropologue
- ① La thématique e-santé
- ① Présentation d'une expérience du Centre Hospitalier de Saint Malo

Après-midi

- ① Table ronde : Emploi dans le numérique
- ① Table ronde : Ateliers pour l'inclusion numérique

Espace Bouvet - 6 Place Bouvet

Ouvert à tous

Informations : Floriane MERCIER- 02 23 18 58 06 ou fmercier@saint-malo.fr

BAIN DE BRETAGNE

Ça va pas la tête ??!

Soirée Cabaret

Jeudi 7 mars 2019 à 20 h 00

Cabaret avec la compagnie « Casus Délires » pour échanger autour de la santé mentale. Saynètes co-écrites avec des lycéens et des patients. Temps d'échanges.

Et si on parlait d'un sujet qui nous touche tous !

Salle des fêtes, 75 La Croix Rouge, BAIN DE BRETAGNE

Gratuit, ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Maud PATRIS- 07 62 81 65 27 - www.polesante-baindebretagne.fr

LA DOMINELAIS

Les écrans au quotidien

Ateliers

Mercredi 3 et vendredi 5 avril 2019 de 16 h 00 à 17 h 30 et de 18 h 00 à 20 h 00

Animation autour de la question des écrans au quotidien.

Médiathèque de la Dominelais - 7, rue abbé Joseph Delacoudre

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

BAIN DE BRETAGNE

Bistrot mémoire

Atelier

Vendredi 22 mars 2019 de 14 h 00 à 16 h 00

Atelier lors de la rencontre du Bistrot mémoire autour du jeu « la Jungle »

Médiathèque de Bain de Bretagne - 19, rue de l'Hôtel de ville

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

VAL D'ANAST

Ateliers sur les écrans

Atelier

Vendredi 5 avril de 18 h 30 à 20 h 30

Parents et ados sont conviés à partager une soirée jeux et échanges autour du thème des écrans au chorus

Chorus, rue de Querpon

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : 02 99 92 46 99

VAL D'ANAST

Atelier autour du jeu

Atelier

Vendredi 26 avril de 10 h 00 à 11 h 00

Des ateliers jeux (0-6ans) enfants/parents seront proposés au sein de 3 services ; le multi-accueil, le ripame et le service famille pour montrer les alternatives aux écrans.

Chorus, rue de Querpon

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : 02 99 92 46 99

VITRÉ

Défi aux familles : une semaine sans écran

Atelier

Le vendredi 22 mars à 18 h 45

Venez participer à l'atelier et au débrief de la semaine sans écran ! Mettre au défi des familles de Vitré, une semaine sans écran et partager ses impressions. L'objectif est aussi de se détacher de cette dépendance au numérique pour vivre la vie de famille autrement.

Première réunion à la Ludothèque de Vitré, 1 allée de la Hodeyère (Maison de l'Enfance).

Ouvert à tous, sur inscription

Informations et inscriptions : Centre Social de Vitré- Catherine DAUDIN

catherine.daudin@centresocialdevitre.fr - tél : 02 99 75 29 24

VITRÉ

« Connais-moi, échappe-toi »

Escape game

Vendredi 29 mars après-midi

Venez participer à l'Escape Game autour du numérique et des réseaux sociaux ! Il s'agit de résoudre une enquête autour d'outils numériques. Le but est d'amener une réflexion autour des informations que l'on partage sur les réseaux sociaux. La gestion vie privée versus vie publique.

Co-organisé par le Five et la Mission locale

Ouvert à tous, sur inscription, dans la limite des places disponibles

Dans les locaux du Fablab - Le Five Place du Général de Gaulle

Informations et inscriptions : info@missionlocale-paysdevitre.fr - 02 99 75 18 07

VITRÉ

La gestion de son image sur internet

Ateliers

Date et horaires non communiqués

Atelier de réflexion autour de l'image que l'on diffuse sur le net, les conséquences, les personnes qui y ont accès.

Mission locale, 9 Place du champ de foire

Ouvert à tous, sur inscription

Informations et inscriptions : info@missionlocale-paysdevitre.fr ou 02 99 75 18 07

VITRÉ

Appel à texte pour les lycéens et collégiens

Appel à texte et diffusion sur blog

Recueil des textes et échanges avec les élèves sur leur vécu du numérique via l'écriture de textes via le thème « le numérique dans mon corps, dans ma tête ».

Informations : Anne LEGRAVERAND : a.legraverand@ch-guillaumeregny.fr et Mathieu BARBOT : mathieu.barbot@ar-roch.fr

VITRÉ

Scénettes sur le numérique dans le quotidien

Diffusion de vidéos

Date et horaires non communiqués

Réalisation de scénettes par le GEM de Vitré. Mises en scène par les adhérents du GEM, d'une vision humoristique et décalée de la place du numérique dans nos vies.

Strata'Gem - 38 rue Notre Dame
Ouvert à tous dans la limite des places disponibles
Informations : gem.vitre@orange.fr

VITRÉ

Cartographie des espaces numériques

Documentation

Création d'une cartographie des espaces numériques accessibles. Donner accès aux personnes à un réseau numérique accessible pour tous, pour éviter l'isolement virtuel.

VITRÉ

Avec et sans le numérique

Atelier

Date et horaires non communiqués

Animation autour du découpage avec et sans le numérique.

FabLab - LeFive Place du Général De Gaulle
Ouvert à tous, sur inscription
Informations et inscriptions : 02 23 55 46 06

DINAN / PLANCOËT

Un moment sans écrans

Animations autour du jeu

Venez partager un moment convivial sans écrans, autour de différents ateliers et animations (jeux en bois, espace jeux de la ludothèque intercommunale de Plancoët...)

Mercredi 20 mars de 14 h 00 à 17 h 00

Salle de la Source, Boulevard André Aubert à Dinan

Mercredi 27 mars de 13 h 30 à 16 h 30

Salle des fêtes de Plancoët

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Informations : Céline LENAULT - 02 96 87 42 46 ou c.lenault@dinan-agglomeration.fr

TADEN

Le Numérique et Moi

Ateliers

Mardi 26 mars de 9 h 00 à 12 h 00 et de 14 h 00 à 17 h 00

Ateliers de sensibilisation à l'usage du numérique auprès des jeunes

EREA - Square Beauregard - 22100 TADEN

Sur réservation - A destination des établissements du territoire accueillant des jeunes

Informations : Céline LENAULT - 02 96 87 42 46 ou c.lenault@dinan-agglomeration.fr

DINAN

Ciné-débat

Jeudi 28 mars à 20 h 15

La santé mentale à l'ère du numérique sera au cœur des échanges avec la projection de courts métrages suivis d'un échange en présence de professionnels.

Emeraudes Cinémas route de Dinard

Ouvert à tous dans la limite des places disponibles

Entrée : 5 €

Informations : Céline LENAULT - 02 96 87 42 46 ou c.lenault@dinan-agglomeration.fr

LE QUIOU / MATIGNON / DINAN

Quand l'enfant crève l'écran

Soirées d'échanges

Mercredi 20 mars - Le Quiou

Jeudi 21 mars - Matignon

Mercredi 27 mars - Dinan

De 17 h 30 à 19 h 00

Temps d'échanges animés par les professionnels de la petite enfance de Dinan Agglomération et les professionnels du territoire autour de l'usage des écrans chez l'enfant. A destination des parents de jeunes enfants.

Le Quiou : Maison de l'Enfance 29 rue des mares

Matignon : Multi-accueil rue des Guerches

Dinan : Accueil de Loisirs Les Réhories– Promenade de la fontaine des eaux

Ouvert aux parents de jeunes enfants, sur inscription

Informations et inscriptions: : Céline LENAULT - 02 96 87 42 46 ou c.lenault@dinan-agglomeration.fr

Tous les événements proposés sont gratuits sauf mentions contraires

Partenaires



Coordinateurs et financeurs de la SISM en Ile-et-Vilaine



Contact

Alicia GENDRE - Chargée de projets
Maison Associative de la Santé
Espace Santé Olivier Sabouraud
7, rue de Normandie
35000 RENNES
02 99 53 48 82
maisonsante@orange.fr
www.maisondelasante.com