Centre Communal d'Action Sociale
CCAS Brétignolles-sur-Mer

Projet labellisé
Parlons santé mentale!
GRANDE CAUSE NATIONALE
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Quinzaine de la santé mentale

À BRÉTIGNOLLES-SUR-MER

du 5 au 19 novembre

GRATUIT 2025





CÉLINE DELOMME
Adjointe au Maire chargée des affaires sociales et des solidarités
Vice-présidente du CCAS

C'est avec plaisir que je vous annonce le programme de la quinzaine de la santé mentale. Différents événements vous sont proposés gratuitement par le Centre Communal d'Action Sociale - CCAS - en lien avec la Grande Cause Nationale 2025. Notre projet a d'ailleurs obtenu la labellisation du Ministère de la Santé *"Parlons Santé Mentale !"*.

Quels sont les objectifs de cette initiative ?

· Prendre soin de nous pour entretenir notre bonne santé mentale.
· Soutenir les aidants qui accompagnent régulièrement ou quotidiennement un conjoint, un proche, un voisin, ou une personne malade.
· Découvrir, déstigmatiser, et mieux comprendre les troubles psychiques lors de la journée du 14 novembre, organisée en partenariat avec le CIAS du Pays de Saint Gilles Croix de Vie.
· Evoquer la dépression et les risques suicidaires.
· Enfin, clôturer dans la bonne humeur avec la conférence sur le rire.

Quand la dépression ou les troubles psychiques s'installent, des associations et des dispositifs existent pour accompagner aussi bien la personne souffrante que ses proches, leur redonner de l'espoir et tendre vers le rétablissement. Force, courage, confiance...

Au plaisir de vous retrouver lors de ces animations !



Mercredi 5.11

CONTES INTERGÉNÉRATIONNELS

15h30 - 16h15 | MAISON DES JARDINS

Par l'association en Faim de Conte

L'association propose des "histoires pour se faire du bien".

À partir de 6 ans

Sur inscription : bretignollessurmer.fr



Samedi 8.11

CONFÉRENCE-SPECTACLE « RANIMER L'ESPOIR »

15h - 16h | MAISON DES JARDINS

Par l'association GPS 85

Le parcours d'une résiliente au risque suicidaire au travers de ses textes poétiques suivi d'un échange avec le public.

Public adultes • Entrée libre



Jeudi 13.11

« APAISER SON MENTAL »

14H - 16H | MAISON DES JARDINS

Par " Le Nid des Aidants 85 "

Conférence à destination des aidants et ouverte au grand public. Deux ateliers de soutien aux aidants suivront les 27/11 et 05/12 de 14h à 15h30 - Sur inscription lors de la conférence.

Public adultes • Entrée libre



« TROUBLES PSYCHIQUES : OSONS EN PARLER »

15H - 17H | MAISON DES JARDINS

Par le CReHPsy Pays de la Loire - En partenariat avec le CIAS du Pays de Saint Gilles Croix de Vie

Lors de cette conférence, venez découvrir ce qu'est la santé mentale, pourquoi les troubles apparaissent dans le parcours d'une personne sur quatre dans le monde.

Public adultes

Sur inscription : bretignollessurmer.fr

CINÉ-DÉBAT « VIVRE AVEC LA DÉPRESSION »

18H30 - 22H | CINÉMA LE FIEF



à 19h : projection du film « Le pire voisin au monde »
Une comédie touchante qui aborde avec justesse les thèmes de la solitude et de la dépression.

à 21h : discussion avec la salle
Un moment d'échange autour de la dépression, de l'entourage, pour mieux comprendre et libérer la parole.

Ouvert à tous • Entrée libre
Stands d'informations animés par les partenaires*
et moment convivial dans le hall du cinéma

**GPS85, L'Oreille active, UNAFAM 85, CreHPsy Pays de la Loire, CIAS du Pays de Saint Gilles Croix de Vie*

SORTIE « BAIN DE NATURE »

14h-15h30 | DUNES 2 (Au niveau de la pinède et de l'aire pique-nique)



Par une sophrologue

Durant une promenade apaisante, reprenez contact avec votre corps, relaxez-vous et retrouvez calme et équilibre, en pleine conscience de vos sensations. Marche douce d'environ 2 km ponctuée de pratiques sophrologiques, debout ou assis.

À partir de 16 ans • 15 places
Sur inscription : bretignollessurmer.fr
En cas de mauvais temps, repli au foyer des Jeunes.



« LE RIRE, UN SPORT QUOTIDIEN »

18H30 - 19H30 | MAISON DES JARDINS

Le rire est une véritable gymnastique du corps et de l'esprit ! Venez participer à cette conférence interactive et participative mêlant expérimentations ludiques, échanges et partage, pour un véritable boost d'énergie et de bonne humeur !

Adolescents et adultes - Entrée libre

LA SANTÉ MENTALE À TRAVERS LA LECTURE !



Découvrez à la **Médiathèque municipale**
une sélection d'ouvrages pour petits et grands
autour de ce thème.
À consulter ou à emprunter
pendant toute la quinzaine
aux horaires d'ouverture habituels.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE • VILLE DE BRÉTIGNOLLES-SUR-MER • OCTOBRE 2025

Ces événements sont organisés à l'initiative du
Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)
de Brétignolles-sur-Mer.

Acteur de la solidarité locale, le rôle du CCAS est d'accompagner, d'orienter et de soutenir les Brétignollais les plus fragiles et d'assurer un lien de solidarité

Contact CCAS : 02 51 22 46 01 - mairie@bretignollessurmer.fr
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h00 à 17h30 (sur rendez-vous)

www.bretignollessurmer.fr
bretignollessurmer_ville Bretignollessurmer85
info.gouv.fr/grand-dossier/parlons-sante-mentale