CONTRAT LOCAL de SANTE Est Morbihan

Sism

Semaines d'information sur la santé mentale

Octobre 2026

Est Morbihan

Mauron
Ploërmel
Malestroit
Concoret
St Marcel
Questembert
Guer
Billiers
Sérent
Muzillac
Ambon
Nivillac
Damgan

Des animations pour toutes et tous !

- Spectacles
- Ateliers
- Forums



Secteur

Ploërmel-Mauron

Forum Santé Vous Bien

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

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 Naé

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 Naé

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

Secteur

Ploërmel-Mauron

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@cpie-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 - Sérent

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 Sérent
GRATUIT, SUR INSCRIPTION
auprès de Mme Raton-Cunot
angelique.raton-cunot@ars.sante.fr
Réservé aux élus.

Secteur

Guer - Sérent

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

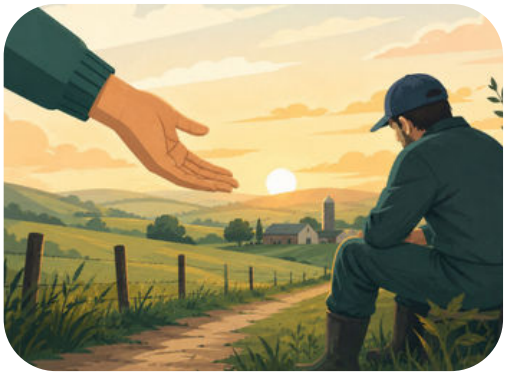
Le Petit Théâtre à Sérent

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.crpb.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.crpb.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

Secteur

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

10€ (8€ sur justificatif), 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.