

Plan d'accès

Commune de
MELLAC

Direction
Mellac

Direction
Centre-ville
de Quimperlé

Kervidanou 3

RN 165
< Direction Quimper

Direction
Baye

RN 165
> Direction Lorient

Commune de
QUIMPERLÉ

Quimperlé
communauté
B R O K E M P E R L É



1 rue Andreï Sakharov,
29394 Quimperlé Cedex

02 98 35 09 40

contact@quimperle-co.bzh

www.quimperle-communaute.bzh

© Service communication de Quimperlé Communauté. Crédits photos : © Alex_Po, © yavyav, © biker3, © goodluz, Adobe Stock.

Les rendez-vous Santé

Emgavioù ar yec'hed

2018



> LUNDI 19 MARS > 20H

La santé mentale : mythes et réalités



> JEUDI 14 JUIN > 20H

Les bienfaits de la nature sur la santé et les comportements



> MARDI 25 SEPTEMBRE > 20H

Éducation thérapeutique : développer ses compétences pour prendre soin de soi



> MARDI 4 DÉCEMBRE > 20H

Poser des limites à son enfant dans la bienveillance : oui c'est possible !

À QUIMPERLÉ, SALLE DU CONSEIL DE QUIMPERLÉ COMMUNAUTÉ

**Entrée
gratuite**

Ouverts à tous.
Dans la limite des
places disponibles.

Quimperlé
communauté
B R O K E M P E R L É



www.quimperle-communaute.bzh

Quimperlé Communauté vous propose un nouveau rendez-vous citoyen pour parler Santé. Tous les trimestres, un intervenant spécialiste de questions de santé viendra présenter et discuter un thème d'actualité.

LUNDI 19 MARS > 20H

La santé mentale : mythes et réalités

DÉBAT MOUVANT/CONFÉRENCE

Ces 30 dernières années, l'organisation des soins psychiatriques a beaucoup évolué puisque nous sommes passés de soins essentiellement réalisés en hôpital psychiatrique à des soins majoritairement ambulatoires, dans la Cité. Pourtant les stéréotypes et les idées reçues sur les pathologies psychiatriques, les personnes qui vivent avec, restent importants. Ils entraînent stigmatisation et discriminations, ainsi que des difficultés à faire respecter les droits des personnes.



Aude Caria, directrice du Psycom

Psychologue de formation, Aude Caria a travaillé pendant plusieurs années sur des projets de recherche en épidémiologie psychiatrique pour l'Organisation mondiale de la santé. Elle a ensuite créé la Maison des usagers du Centre Hospitalier Sainte-Anne. Depuis 2003, elle dirige le Psycom, organisme public d'information et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

JEUDI 14 JUIN > 20H

Les bienfaits de la nature sur la santé et les comportements

CONFÉRENCE

Montrer les bienfaits de l'exposition à la nature (sous toutes ses formes) sur l'Homme au travers d'études scientifiques menées en psychologie et en médecine. Ces bienfaits sont visibles sur la santé des personnes, ainsi que sur le bien-être, la productivité, et les rapports sociaux.



Jordy STEFAN, psychologue

Docteur en psychologie, Jordy Stefan est spécialiste de l'influence de l'environnement sur la santé et les comportements. Sa thèse à l'Université de Bretagne Sud portait sur l'influence de la nature sur la santé et les comportements pro-sociaux.

MARDI 25 SEPTEMBRE > 20H

Éducation thérapeutique : développer ses compétences pour prendre soin de soi

DÉBAT MOUVANT/CONFÉRENCE

Par le biais de l'éducation thérapeutique, chacun de nous peut développer des compétences psychosociales pour mieux prendre soin de lui. Que se cache derrière le terme de compétence psychosociale (communiquer, prendre une décision, avoir confiance en soi...) et comment les développer tout au long de sa vie ?

Ouvrons ensemble le champ des possibles pour devenir acteur de notre santé.



Florence DA SILVA et Hélène DENOVAL – Plateforme d'éducation thérapeutique

Hélène DENOVAL et Florence DA SILVA coordonnent la Plateforme d'éducation thérapeutique de Lorient Quimperlé. Elles forment des professionnels de santé à la communication avec les patients, à la pédagogie et à l'entretien motivationnel. Elles mènent aujourd'hui des actions de promotion de l'autonomie des usagers de la santé dans le territoire.

MARDI 4 DÉCEMBRE > 20H

Poser des limites à son enfant dans la bienveillance : oui c'est possible !

CONFÉRENCE

Comment écouter les enfants aux prises avec la colère, le ressentiment, la frustration ? Comment accueillir et être pertinent dans nos réponses ? Comment et pourquoi remplacer certains de nos « NON » ? Comment favoriser leur autonomie ? Aujourd'hui, les neurosciences apportent des éclairages sur la maturation du

cerveau de l'enfant et ses comportements. Ces connaissances permettent de mieux accompagner l'enfant, notamment en suscitant davantage de coopération.



Laurence KERBAC'H, formatrice en communication bienveillante

Laurence Kerbac'h est accueillante sur un Lieu d'Accueil Parents/enfants, et intervient en communication bienveillante auprès d'institutions, d'animateurs, de parents, de professeurs...