

Pour en savoir plus

Top 5 livres



La santé mentale et émotionnelle de l'enfant avec Koalou : toutes les clés pour aider votre enfant à trouver son équilibre

Koalou (site web)

(Hachette Pratique, 2023)

Des clés pour permettre à son enfant de gagner en sérénité et en confiance, accompagnées de jeux et de conseils pour les mettre en application.

Tout public



Elliot au collège Panique en sixième, volume 1

Théo Grosjean (Dupuis, 2023)

Elliot est très stressé pour sa rentrée au collège. Ses angoisses prennent les traits d'une grosse mascotte orange qui le guide dans les méandres de l'adolescence.

À partir de 10 ans

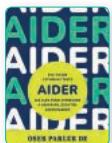


Iels marchent, iels s'aiment

(Le Muscadier, 2023)

Six nouvelles qui mettent chacune en scène un ou une jeune adulte participant à la marche des fiertés de leur ville. Transgenre, non-binaire, aromantique, asexuel, bisexuel ou en questionnement, Côme, Noa, Jean-Simon, Marie, Victoire et Sam tentent de trouver leur place dans une société qui les marginalise.

À partir de 13 ans



Aider : les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner : oser parler de santé mentale

Eva Mazur et Catherine Testa

(Michel Lafon, 2023)

Un guide pratique pour savoir quelle attitude adopter face à la souffrance psychique d'un proche : comment écouter, quoi dire, comment prendre confiance en ses capacités à agir, comment suggérer l'aide d'un professionnel, entre autres.

Tout public



Centenaire et en pleine forme : bien respirer, bien voir, bien entendre

Henri Joyeux et Jean Joyeux (Éditions du Rocher, 2023)

Un voyage dans les capacités du corps humain et des explications sur la manière de les protéger pour devenir un centenaire en pleine forme, autonome, vif d'esprit, tonique, qui respire, voit et entend bien.

Tout public

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

Retrouvez la sélection complète sur

<https://mediatheque.ille-et-vilaine.fr/decouvrir/les-selections-thematiques/>

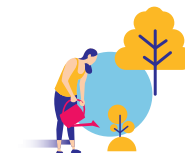
LE DÉPARTEMENT AGIT



• **Il accompagne** les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les personnes en insertion, les familles lorsqu'elles rencontrent des difficultés à une période de leur vie.



• **Il développe** les nouvelles mobilités (routes, réseau cyclable, aires de covoiturage...), construit et entretient les collèges. Il aide les communes et les groupements de communes de toute l'Ille-et-Vilaine.



• **Il promeut** une approche durable du développement : préservation de l'environnement, des espaces naturels sensibles, agriculture responsable et circuits courts...



• **Il soutient** la culture, le sport et le secteur du tourisme.



www.ille-et-vilaine.fr

Département d'Ille-et-Vilaine
Agence départementale du pays de Brocéliande
Contact : Myriam DALIGAULT
Tél. : 02 99 02 31 05

Être bien dans sa tête : pas d'âge pour s'occuper de soi !



Janvier 2024 - D-PT-0124-002 - Studio graphique du Département d'Ille-et-Vilaine

CONFÉRENCES, ATELIERS, EXPOSITION PHOTO,
DÉCOUVREZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS !
DU 18 AU 29 MARS 2024

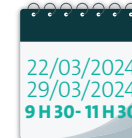
Une action du collectif Santé mentale du pays de Brocéliande



Minute papillon !
Temps de rencontre, de partage et d'écoute autour de jeux et d'activités.
 Maison de la petite enfance, 1 rue Ernestine Lorand à Saint Méen-Le-Grand
 02 99 61 74 18
 Pour les parents et les enfants de moins de 6 mois.



Atelier "motricité libre"
 animé par une kinésithérapeute spécialisée et des professionnelles de la PMI
 Centre Départemental d'Action Sociale
 Montfort-sur-Meu
 Inscription : 02 22 93 64 03
 Pour les parents et les bébés.



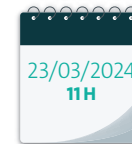
Minute papillon !
Temps de rencontre, de partage et d'écoute autour de jeux et d'activités.
 Maison de la petite enfance, rue de la Métairie Neuve à Montauban-de-Bretagne
 02 99 61 74 18
 Pour les parents et les enfants de moins de 6 mois.



Atelier "portage bébé"
 Centre Départemental d'Action Sociale Montfort-sur-Meu
 Inscription : 02 22 93 64 03
 Pour les parents d'un bébé de moins de 6 mois et ceux qui attendent un enfant.



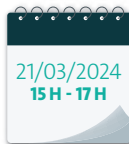
Café papote
Projection du documentaire " Tous aidants" de la compagnie Casus Délires et temps d'échange avec Emilie Henry de la plateforme Accompagn'Aidant.
 Médiathèque de Monterfil
 Tout public



Spectacle Juliette et Roméo de la Compagnie Les Lascars avec des adultes en situation de Handicap.
 Médiathèque de Monterfil
 Sur réservation au 02 99 07 95 35 ou par mail mediatheque@monterfil.fr
 La rencontre se terminera par un pique-nique géant entre famille, spectateurs et comédiens



Qui aime bien, châtie bien :
Soirée d'échanges pour les parents portant sur les violences éducatives ordinaires.
 Animée par Christelle CLABAUT-RESTOIN, psychologue des parents
 Montfort-sur-Meu,
 Maison de l'enfance, 12 ruelle des écoles
 Inscription : 02 99 09 88 12



Vernissage Expo photos "De l'ombre à la lumière"
Exposition de photos de personnes âgées ayant pris la pose (ou la pause), Une mise en lumière et un regard différent sur la vieillesse.
 En partenariat avec le centre social de l'Inter'val, la Villa Saint-Joseph et le club photo de Plélan-le-Grand.

 Expo photo visible et ouverte à tout public du 21 mars au 20 mai 2024
 EHPAD Villa St Joseph, 12 rue Saint-Joseph à Plélan-le-Grand



Qui aime bien, châtie bien :
Soirée d'échanges pour les assistantes et assistants maternels portant sur les violences éducatives ordinaires.
 Animée par Christelle CLABAUT-RESTOIN, psychologue
 Montfort-sur-Meu,
 Maison de l'enfance, 12 ruelle des écoles.
 Inscription 02 99 09 88 12