

SE BOUGER POUR NOTRE SANTÉ

Les semaines de la santé

Du 1^{er} au 30 Avril 2025



**ATELIERS | JEUX
FORUMS
SPECTACLES
EXPOSITIONS
DÉPISTAGES**



Des animations gratuites
sur votre territoire !

Mauron

Ploërmel | Guer

La Gacilly | Serent

Rochefort-en-Terre

Questembert | Muzillac

La Roche-Bernard | Pénestin



SECTEUR MUZILLAC LA ROCHE-BERNARD PÉNESTIN

ATELIER NUMERIQUE : FACILITER SES DÉMARCHES SANTÉ EN LIGNE

Cet atelier vise à faciliter l'accès aux soins via les plateformes de prise de rdv (*apprendre à se créer un compte en ligne, prendre un rdv...*) et à comprendre la pratique de la téléconsultation.

Par Arc Sud Bretagne

📍 Maison Des Services Arc Sud Bretagne,
Allée Raymond Le Duigou à Muzillac

📅 **MERCREDI 2 AVRIL 2025 de 9h à 12h.**

SUR INSCRIPTION dans la limite des places disponibles, au **02 97 41 46 26**.

REPAS PARTAGÉ

Repas participatif et antigaspi !

Par les cuisiniers solidaires

📅 **MERCREDI 02 AVRIL : 10h à 14h**, Salle Richelieu
à La Roche-Bernard

📅 **JEUDI 24 AVRIL : 10h à 14h**, Salle du Bois
Gestin à Noyal-Muzillac

📅 **MARDI 29 AVRIL : 10h à 14h**, Maison de la
solidarité à Muzillac

INSCRIPTION : 07 75 79 38 61

PRÉVENTION DES DOULEURS CHEZ LES PROFESSIONNELS DE LA PETITE ENFANCE

Matinée avec Marion FOUBERT, « Prévention des douleurs chez les professionnels de la petite enfance ». **Réservé aux Assistantes maternelles et Assistants Maternels.**

Par le SIVU de la Roche-Bernard

📍 Maison de l'enfance, 200 rue Simone Veil, Nivillac

📅 **MARDI 1ER AVRIL ou LE VENDREDI 4 AVRIL**

(au choix), de 9h30 à 10h30, ou de 10h30 à 11h30

SUR INSCRIPTION auprès du Relais Petite
Enfance de La Roche Bernard : **02 99 90 78 56**
ou **rpe@sivulrb.fr**

ATELIER : UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR LA SANTÉ DU JEUNE ENFANT

Matinée avec Jessica LE BRIS de l'Association
Les Joyeux Pissenlits. **Tout public.**

Par le SIVU de la Roche-Bernard

📍 Maison de l'enfance, 200 rue Simone Veil, Nivillac

📅 **SAMEDI 5 AVRIL de 10h à 12h**

SUR INSCRIPTION auprès du Relais Petite
Enfance de La Roche Bernard : **02 99 90 78 56**
ou **rpe@sivulrb.fr**

ACTIVITE SPORTIVE POUR TOUS

Je découvre une activité physique aquatique.
Pour vous faire découvrir une activité que vous
n'avez encore jamais pratiquée, les maîtres-
nageurs ont créé une formule *Découverte*,
accessible à tous les publics, nageurs ou non
nageurs, à partir de 16 ans.

Par Arc Sud Bretagne

📍 Piscine des Metairies, Rue de la piscine, NIVILLAC

📅 **LUNDI 7 AVRIL, 11h à 12h, Aquagym**

📅 **MARDI 8 AVRIL, 11h à 12h, Aquabike**

📅 **MERCREDI 9 AVRIL, 11h à 12h, Aquadétente**

📅 **JEUDI 10 AVRIL, 11h à 12h, Swim and cross**

📅 **VENDREDI 11 AVRIL, 11h à 12h, Nage avec palmes**

SUR INSCRIPTION dans la limite des places
disponibles, au **02 99 90 60 39**

FORMATION PREMIERS SECOURS PETITE ENFANCE ET PRÉVENTION DES ACCIDENTS DOMESTIQUES

Matinée avec Anne Claire LAUNAY, à destination
des futurs parents, parents de jeunes enfants,
grands-parents

Par le SIVU de la Roche-Bernard

📍 Au sein de la crèche, rue de la coulée, Férel

📅 **SAMEDI 12 AVRIL de 9h à 12h30.**

SUR INSCRIPTION auprès du Relais Petite En-
fance de La Roche Bernard : **02 99 90 78 56** ou
rpe@sivulrb.fr

ESCAPE GAME



La Dameuse. Hier soir, ton frère est sorti avec ses amis, mais il n'est pas encore rentré. Tu pars à sa recherche et échanges avec les personnes qui l'ont croisé sur la piste ou au bar, à la Dameuse, sa boîte préférée. Heureusement, tout se finit bien mais il va falloir que tu trouves les mots pour le réconforter !

 **Par Arc Sud Bretagne**

 **Maison Des Services Arc Sud Bretagne**
Allée Raymond Le Duigou à Muzillac

 **LUNDI 14 AVRIL réservé aux - de 16 ans**

 **LUNDI 28 AVRIL réservé aux + de 16 ans**

À partir de 13h30. **SUR INSCRIPTION** auprès des Espaces jeunes, Missions Locales, Points Accueil Ecoute Jeunes et conseillers France Travail du territoire.

Contact : sante@pays-ploermel.fr, 07 61 92 51 68.



SECTEUR MAURON PLOËRMEL

BIEN DANS SON ASSIETTE, BIEN DANS SA TÊTE



Mardi 1er avril – 14h à 16h – Jeux sensoriels

Découvertes sensorielles des aliments bons pour la santé physique et mentale.

Jeudi 03 avril – 14h à 16h – Jeux conviviaux

Jeux pédagogiques autour de l'alimentation, de l'activité physique et de l'accessibilité financière du bien manger.

Mardi 08 avril – 14h à 16h – Atelier lacto

Confection d'un bocal de légumes lactofermentés.

Mercredi 30 avril – 11h à 14h – Atelier cuisine

Repas convivial pour partager des recettes bonnes pour le moral et à moindre coût.

Par Aux goûts du jour

A la mairie de Campénéac,

10 place de la mairie

1, 3, 8 ET 30 AVRIL 2025

de 14h à 16h **SUR INSCRIPTION**

auprès de Mme LARGEAU au **06 42 31 46 43**



PETITS PAS AU GRAND AIR

Lors de cette sortie spécialement conçue pour les enfants de 0 à 3 ans et leurs familles, explorez les bienfaits apaisants et stimulants de la nature sur la santé. Au programme : éveil sensoriel et jeux en plein air.

Par le CPIE Forêt de Brocéliande

26 Place du Pâtis Vert, Concoret

MERCREDI 09 AVRIL de 10h à 11h30

Sorties gratuites, sur inscription
auprès du CPIE **02 97 22 74 62**

MATINÉE AU JARDIN COMESTIBLE



Chantier participatif intergénérationnel pour préparer le jardin comestible à l'arrivée du printemps : atelier semis et petits travaux dans le jardin avec les enfants. Sur inscription pour les enfants et les adultes. Les adultes participants peuvent ramener un pique-nique.

Par l'accueil de loisirs de La Trinité-Porhoët

A la Maison de l'Enfance, Rue de Dinan,
56 490 La Trinité-Porhoët

MERCREDI 02 AVRIL de 10h à 12h

SUR INSCRIPTION auprès de Mme RISSEL
a.rissel@ploermelcommunaute.bzh

MATINÉE LUDIQUE SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET LA MOTRICITÉ



A destination des enfants de 0 à 3 ans et leurs parents, assistants maternels et accompagnants. Jeux autour de l'équilibre alimentaire et l'éducation au goût. Venez profiter du parcours motricité pour les jeunes enfants. Présentation d'un carnet de recettes réalisé par les assistantes maternelles du secteur et dégustation de snacks équilibrés.

Par le Relais Petite Enfance de La Trinité-Porhoët

Au dojo de Ménéac, Le Tertre Mérot, 56490 Ménéac

JEUDI 03 AVRIL de 10h à 12h

Entrée libre, renseignements auprès de Mme
BOUVART j.bouvard@ploermelcommunaute.bzh

LECTURES ANIMÉES « GOURMANDISES »

- 📖 *Par la médiathèque communautaire*
- 📍 À la médiathèque de Mauron, 2 rue de la libération
- 📅 **MERCREDI 09 AVRIL**
de 10h à 10h30 pour les bébés lecteurs
de 11h à 11h30 pour les + de 4 ans



JOURNÉE D'ANIMATION SUR L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Atelier cuisine intergénérationnel de 10h00 à 12h00. Animation avec une diététicienne sur l'équilibre alimentaire à destination des enfants et de leurs parents de 14h30 à 16h30. Si vous souhaitez participer ou inscrire un enfant, merci de contacter la directrice du centre de loisirs.

- 📖 *Par l'accueil de loisirs de La Trinité-Porhoët*
- 📍 A la Maison de l'Enfance, Rue de Dinan, 56 490 La Trinité-Porhoët
- 📅 **JEUDI 10 AVRIL 08h30 à 17h00**
SUR INSCRIPTION auprès de Mme RISSEL
a.rissel@ploermelcommunaute.bzh

BOUGE POUR TA SANTÉ

Venez découvrir comment prendre soin de votre santé au quotidien de manière ludique et variée
Sur place : Ateliers, jeux, stands d'information (santé et nature, sport adapté...), témoignage d'un sportif atteint de mucoviscidose etc. durant le Bourgade Trail de Mauron

- 📍 Place de la Mairie, MAURON
- 📅 **SAMEDI 12 AVRIL** de 13h30 à 17h30
ENTRÉE LIBRE

JEU DE PISTE EN FAMILLE

Participez à un après-midi d'histoires, de jeux et d'activités scientifiques et explorez le patrimoine naturel de Brocéliande.

- 📖 *Par le CPIE Forêt de Brocéliande*
- 📍 TAUPONT
- 📅 **MARDI 15 AVRIL 14h30 à 17h**
GRATUIT, INSCRIPTION auprès
du CPIE au 02 97 22 74 62

FORUM « BIEN VIVRE ET BIEN VIEILLIR, OUI MAIS SOUS QUEL TOIT ? »

Forum pour s'informer, obtenir des conseils pour économiser, aménager son logement, découvrir les aides, les services et les formes d'habitats...

- 📖 *Par Agirc Arrco*
- 📍 Salle des Fêtes, 5 rue Général Giraud, PLOËRMEL
- 📅 **JEUDI 17 AVRIL ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco
La retraite a de l'avenir

EXPOSITION : « OUPS ! ÇA SORT TOUT SEUL ! »

Exposition expliquant les mécanismes de notre corps et tous les sons incongrus qu'il peut faire.

- 📖 *Par la Médiathèque communautaire*
- 📍 à la médiathèque de Mauron, 2 rue de la libération
- 📅 **TOUT LE MOIS D'AVRIL ENTRÉE LIBRE**

ENTRE LANDE ET FORÊT

Découverte d'un espace naturel qui abrite une grande biodiversité. Accompagné d'un animateur vous découvrirez la richesse de ce site, de son patrimoine et de sa nature insoupçonnée, au fil d'une balade rythmée par le chant des oiseaux des landes et des forêts !

- 📖 *Par le CPIE Forêt de Brocéliande*
- 📍 Néant-sur-Yvel
- 📅 **JEUDI 17 AVRIL 10h à 12h**
INSCRIPTION auprès du CPIE au 02 97 22 74 62

VIVRE AVEC UN HANDICAP AU QUOTIDIEN, C'EST QUOI ?



Elise Van Hoële

Venez participer à un évènement convivial autour de l'inclusion et du handicap ! Au programme : spectacle d'une danseuse et d'une éducatrice spécialisée sur l'inclusion, échanges, pot.

 **Par le Conseil de développement du Pays de Ploërmel**

 Au lycée Mona Ozouf à Ploërmel

 **JEUDI 24 AVRIL 14h à 18h**

OUVERT À TOUS, SUR INSCRIPTION

via l'adresse suivante :

e.lepabic@pays-ploermel.fr

ou au 07 61 92 51 68

DE LA GRAINE À L'ASSIETTE

Atelier de sensibilisation au potager et aux semences locales

Atelier « bombe à graines » :
sur inscription lafourmilier@kaz.bzh
et limitée à 15 participants

Plantation de semences

Echanges autour de la santé, de l'alimentation locale et durable

 **Par la Fourmière**

 À La Fourmière, Ploërmel

 **LUNDI 28 AVRIL**
de 13h30 à 17h30



TOUS AIDANTS, SPECTACLE DE LA TROUPE CASUS DÉLIRES

« Tous Aidants »
est un spectacle interactif
qui aborde de manière ludique,
ce sujet sensible et crucial du répit
et de l'aide aux aidants familiaux.

 **Par Agirc Arcco et la Maison de Santé**

 Salle socio-culturelle,
Avenue de la Libération, St-Martin sur Oust

 **JEUDI 3 AVRIL de 14h30 à 16h30 SUR**
INSCRIPTION via 06 76 27 62 81 ou
actionsocialebretagne@agirc-arrco.fr



Guillaume Huet

MA MAISON CHANGE D'AIR

Vous vous intéressez à votre environnement pour préserver la santé de votre famille ? Sous la forme d'ateliers interactifs de deux heures, « Ma maison change d'air ! », est un espace d'échange et d'information sur tout ce qui touche aux sources possibles de pollution intérieure.

 **Par la Mutualité Française Bretagne et OBC**

 Multi-accueil « La Ribambelle »
chemin du paradis, Sérent

 **JEUDI 03 AVRIL de 18h à 20h.**

Atelier « Limiter les polluants pour bébé »

 **JEUDI 24 AVRIL de 18h à 20h.**

Atelier « Fabriquer ses produits maison »

INSCRIPTION auprès du multi-accueil

de Sérent : ma.serent@oust-broceliande.bzh



JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ À LA PISCINE

De 14h à 17h : bassin aménagé pour des activités ludiques – pour les familles.

De 18h à 21h : « Venez réaliser vos 30' ou plus d'activités physiques quotidiennes à la Piscine pour être en bonne santé » – pour les adultes et seniors à partir de 16 ans

 **Par de l'Oust à Brocéliande Communauté**

 À la piscine de Guer et Malestroit

 **LUNDI 7 AVRIL de 14h à 17h et de 18h à 21h**

Entrée libre et gratuite

BIEN DANS SON ASSIETTE, BIEN DANS SES BASKETS !

Programme de la matinée :

10h00 : Rando santé – Une marche conviviale de 6 à 7 km pour bouger en douceur et profiter des bienfaits de l'activité physique.

10h30 : Atelier cuisine diététique & repas partagés

Découverte de recettes simples et équilibrées pour allier plaisir et alimentation saine. En présence de la diététicienne Anne Le Maire

10h00 : Aide à l'utilisation de Doctolib

Un coup de pouce pour installer et comprendre cette plateforme, essentiel pour faciliter l'accès aux soins. **SUR INSCRIPTION :** lamaisonbleue@timozaik.bzh

Un moment convivial et utile pour prendre soin de soi, à tous les niveaux ! Ouvert à tous.

SECTEUR GUER LA GACILLY SÉRENT

SOIRÉE #NET OU PAS NET ?

POUR LES JEUNES :

de 19h30 à 22h30 à la salle Polyvalente de Pleucadeuc

Au programme : DJ, jeux de société, atelier coiffure, atelier jus de fruits et goûter

POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS :

de 19h45 à 22h15 à la médiathèque de Pleucadeuc

Des professionnels vous feront découvrir le nouveau terrain de jeu de vos enfants et vous apprendront à paramétrer les accès internet ou encore à poser des limites dans l'utilisation des jeux vidéo. *Sur inscription, une mini garderie à la médiathèque sera mise à votre disposition pour cette occasion.*

 **Par de l'Oust à Brocéliande Communauté**

 Rue de la Mairie à Pleucadeuc

 **VENDREDI 11 AVRIL**

action.jeunesse@oust-broceliande.bzh



 **Par la Maison Bleue de La Gacilly, Ti Mozaïk et OBC**

 Maison bleue,
8 rue des graveurs, La Gacilly

 **SAMEDI 5 AVRIL de 10h à 12h**

SECTEUR ROCHFORT-EN-TERRE QUESTEMBERG

BOUGEZ EN FAMILLE !

Balade découverte et initiation au disc golf autour de l'étang : une activité accessible à tous, mêlant précision, adresse et amusement.

Atelier cuisine : confection de barres de céréales maison avec les jeunes de l'accueil de loisirs. Chaque famille repartira avec un kit pour refaire la recette à la maison.

Accès au Forum des Loisirs, organisé sur le même site, pour découvrir les offres de loisirs disponibles localement.

Présentation du **programme famille trimestriel** et des activités de l'**accueil de loisirs 11-14 ans**.

-  **Par le CIAS de Questembert Communauté et la Maison Pop'**
-  Base de loisirs de Rochefort-en-Terre
-  **MARDI 2 AVRIL 14h - 17h SUR INSCRIPTION** au 02 97 26 15 00 ou par mail à maisonpop@qc.bzh

DÉPISTAGE CANCER POUR TOUS

Stand d'information et de prévention : **Cancer du sein, Cancer colorectal, Cancer de l'utérus Cancer de prostate et cancer de la peau**

-  **Par le Centre de soins Allaire-Malansac**
-  Au centre de santé de Malansac
-  **LUNDI 07 AVRIL 9h30 - 12h30. ENTRÉE LIBRE**

BALADE DÉCOUVERTE

Balade bien-être à la rencontre des arbres et plantes aux vertus nourricières et guérisseuses. Dégustation de tisane de saison en fin de balade.

-  **Par Des Graines et des Brouettes**
-  La Vraie-Croix
-  **VENDREDI 25 AVRIL 14h - 16h30. SUR INSCRIPTION** desgrainesetdesbrouettes@gmail.com ou 06 01 76 10 72



« TOUBIB OU PAS ? QUAND CONSULTER ET BIEN RÉAGIR »

LES BONS RÉFLEXES DE SANTÉ QUAND ON EST PARENT DE JEUNES ENFANTS.

Vous êtes parents de jeunes enfants (*ou un professionnel de la petite enfance*) ? Vous trouverez dans cette soirée des réponses à vos questions à propos de la santé de vos enfants. Comment gérer la fièvre ? A quel moment se déplacer aux urgences ? Le Dr Nicolas Winter, urgentiste pédiatrique, abordera avec expertise, bienveillance et humour la santé de vos enfants au quotidien.



En présence Dr Nicolas Winter et Dr Vinatier

Dans une deuxième partie de soirée, seront abordés des sujets **à destination des professionnels de santé plus spécifiquement**.

-  **Par le CIAS de Questembert Communauté**
-  Centre culturel l'Asphodèle, rue du Pont à Tan
-  **MARDI 8 AVRIL 19h-21h - Ouvert à tous**
-  **MARDI 8 AVRIL 21h-22h30 - pour PRO. SANTÉ** SUR INSCRIPTION au 02 97 26 17 52 ou par mail rpequestembert@qc.bzh - **pot offert**

DÉPISTAGE DU DIABÈTE

Après-midi d'information sur le diabète en présence d'infirmières et d'une diététicienne et test de dépistage

-  **Par la Mairie de Malansac, Diabète'accueil**
-  Au centre associatif FRANCOIS LE POUL
-  **VENDREDI 25 AVRIL de 14h à 17h. ENTRÉE LIBRE**

Contact : sante@pays-ploermel.fr

