

# SE BOUGER POUR NOTRE SANTÉ

Les semaines de la santé

Du 1<sup>er</sup> 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

### Les cuisiniers solidaires

A la Maison de la Solidarité, Rue du Hinly, à  
Muzillac

**LE 3 AVRIL : 8h30 à 10h,**

Echange autour d'un petit déjeuner partagé

**LE 29 AVRIL : 10h00 à 14h00,** Echange autour  
d'un repas partagé

## 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 1<sup>ER</sup> AVRIL ou LE VENDREDI 4 AVRIL**  
(au choix), de 9h30 à 10h30, ou de 10h30 à 11h30

**SUR INSCRIPTION** auprès du Relai Petite  
Enfance de La Roche Bernard : **02 99 90 78 56**  
ou [rpe@sivulrb.fr](mailto: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](mailto: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 coulé, 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](mailto: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 reconforter !

 **Par Arc Sud Bretagne**

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

 **LUNDI 14 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](mailto:sante@pays-ploermel.fr), 07 61 92 51 68.



**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 ?



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](mailto: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](mailto: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 Arrco et la Maison de Santé**

 Salle socio-culturelle,

Avenue de la Libération, St-Martin sur Oust

 **MERCREDI 2 AVRIL de 14h30 à 16h30**

**SUR INSCRIPTION** via 06 76 27 62 81 ou  
[actionsocialebretagne@agirc-arrco.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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.

*Une mini garderie à la médiathèque sera mise à votre disposition pour cette occasion*

### SUR INSCRIPTION, PLACES LIMITÉES

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

📍 Rue de la Mairie à Pleucadeuc

📅 **VENDREDI 11 AVRIL INSCRIPTION PAR MAIL  
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 ROCHEFORT-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](mailto: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**

## « 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](mailto: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](mailto:sante@pays-ploermel.fr)

