



Pour permettre à chacun.e d'être

**BIEN** dans son corps,  
dans sa tête,  
dans sa ville,  
dans sa vie.



# CALENDRIER ACTIONS ET MANIFESTATIONS OCTOBRE 2022

**Le plan municipal de santé est la feuille de route de l'ensemble des directions et services de la mairie de Cherbourg-en-Cotentin et de ses partenaires qui développent des actions bonnes pour la santé.**

## OCTOBRE 2022



### TABLE RONDE : MON ESPACE SANTE

*Parce que connaître ses droits, c'est bon pour la santé*

**Lundi 3 octobre // 15h // CHPC – Salle Pasteur**

Tout savoir sur « mon espace santé » pour pouvoir archiver ses données médicales et les partager avec les professionnels de santé qui nous suivent

### OCTOBRE ROSE : ATELIER CONFECTION « LES COUSSINS DU CŒUR »

*Parce que contribuer, c'est bon pour la santé*

**lundi 3 octobre // 9h30-12h 13h30-17h // centre social Le Puzzle**

Atelier couture: confection de coussin de confort pour la chimio. Pas d'obligation de savoir coudre juste de l'envie pour ce geste solidaire. Ouvert à tous sur inscription. Le Puzzle : 02.33.01.81.70

### DON DU SANG

*Parce que contribuer, c'est bon pour la santé*

**Jeudi 6 octobre // 8h30-17h // salle des fêtes de Cherbourg**





## CINE DEBAT LE DEUIL PERINATAL

*Parce qu'en parler, c'est bon pour la santé*  
**jeudi 7 octobre // 20h // cinéma L'odéon**

Projection du film *Piccolo Corpo* suivie d'un échange sur le deuil périnatal avec les Drs Frossard et Brie, gynécologues-obstétriciennes et le Dr PAGES, Néonatalogiste du CHPC

## FORUM LA MALLE A DYS

*Parce qu'en parler, c'est bon pour la santé*  
**Samedi 8 octobre // 14h à 17h // foyer Léo Lagrange Turlaville**



## OCTOBRE ROSE : LES PROVINCES EN ROSE



*Parce qu'en parler et bouger, c'est bon pour la santé*

**Samedi 8 octobre // 10h – 17h30 // Maison Olympe de Gouges**

Organisé par la Maison Olympe de Gouges et l'association Presqu'île en rose

- 10h00 : Petit déjeuner thématique « Cancer et famille : parlons-en » en présence de Madame Masson, psychologue, de 3 étudiantes ayant fait leur mémoire sur le sujet et de témoignages.

- 11h45 : initiation à l'auto-massage

- 14h00 : Marche rose sur la quartier, bénéfices reversés au profit de l'association Presqu'île en rose

## OCTOBRE ROSE : REGATE « LES DEMOIZELLES DE CHERBOURG »

*Parce que bouger, c'est bon pour la santé*

**Samedi 8 et dimanche 9 octobre // 11h le 8 octobre : départ de la régata // Port Chantereyne**

La demande se fait chaque année de plus en plus forte pour régater entre femmes, pour montrer que la navigation n'est pas spécifiquement faite pour la gente masculine.

Combiner cette volonté avec une cause essentielle qu'est le dépistage du cancer du sein, tel est le challenge que s'est donnée le Yacht Club de Cherbourg en organisant la régata 100% féminine de Cherbourg-en-Cotentin au profit de Cœur et Cancer.

A bord de J80, des équipages de 5 personnes s'affronteront pour la bonne cause !

## OCTOBRE ROSE : ATELIER JURIDIQUE ET CANCER

*Parce que connaître ses droits, c'est bon pour la santé*

**Lundi 10 octobre // 18h // Amphithéâtre de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI-IFAS) - Rue du Trottebecq**

En partenariat avec Juris Santé et le Laboratoire Lilly France, le CHPC proposera un atelier permettant d'aborder les droits des patients atteints d'un cancer et les questions afférentes des familles. Ouvert à tous et gratuit, celui-ci se déroulera en présence du Dr Laure KALUZINSKI, Oncologue Cheffe de Service au CHPC



## REUNION DE PRESENTATION DE LA MUTUELLE COMMUNALE

*Parce qu'être assuré.e au juste prix, c'est bon pour la santé*

**Mardi 11 octobre // 17h // Mairie déléguée de Cherbourg-Octeville, place de la république**

**La Ville de Cherbourg-en-Cotentin propose une mutuelle communale à ses habitants, grâce à un conventionnement avec Mutame & Plus pour faciliter l'accès aux soins. Cette solution santé propose des tarifs négociés permettant à chacun de trouver l'offre la plus adaptée à ses besoins.**

Cette mutuelle s'adresse à tous les habitants de Cherbourg-en-Cotentin non-salariés du privé, qu'ils aient déjà une mutuelle ou aient renoncé à en avoir une, faute de moyens. Elle est **sans condition d'âge ou de ressources**, à des tarifs attractifs sans rogner sur la protection, pour que la santé redevienne accessible à tous.

**Trois formules** pour chaque tranche d'âge (enfant, - de 50 ans et + de 50 ans) sont disponibles. Les garanties couvertes sont celles d'une mutuelle classique et répondent au besoin du plus grand nombre : optique, audiologie, dentaire, aide à la mobilité, vaccination, médecines douces et pédicurie, hospitalisation, chambre particulière, activité physique, intellectuelle et philanthropique, mais aussi petit et grand appareillage, allocation naissance, aides sociales, prêt santé...

Les remboursements sont adaptés en fonction de la formule choisie. Le plus petit tarif intègre certains dépassements d'honoraire et la prise en charge des cotisations sportives. Elle est gratuite pour le 3e enfant.

## **ATELIER SEP'ARLANT**

*Parce qu'en parler, c'est bon pour la santé*

**Mardi 11 octobre // 18h // Délégation APF France handicap**

**59 rue du Val de Saire - 50 100**

Depuis septembre 2019, ce groupe rassemblait une dizaine de personnes atteintes de sclérose en plaques. L'objectif était de se réunir pour partager ses expériences, ses connaissances sur la maladie et ses conséquences au quotidien.

Les participants peuvent également faire appel à des professionnels (psychologues, ergothérapeutes, assistants sociaux, médecins...) pour répondre à des interrogations spécifiques.

En partenariat avec la Ligue française contre la Sclérose en Plaques et le Réseau Bas-Normand, le groupe se réunit tous les deuxièmes mardis du mois. L'atelier avait vécu un coup d'arrêt avec la crise Covid, mais la délégation APF France handicap est maintenant à nouveau en mesure de l'accueillir.

## **VISITES GUIDEES DU JARDIN FAVIER**

**Dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale**

*Parce que la nature, c'est bon pour la santé*

**Mercredi 12 octobre // 14h-15h30 // Jardin Favier**



Parce que la nature influence notre santé mentale, venez découvrir le jardin du Dr Favier et ses arbres remarquables. La visite sera également ponctuée de temps dansés proposés par Patricia Robert.

Gratuit – Sur réservation auprès

de [sylvette.ronque@cherbourg.fr](mailto:sylvette.ronque@cherbourg.fr) / 02.33.87.89.57

Prévoir tenue et chaussures adaptées

Possibilité d'apporter une chaise pliante

Le parcours suppose une bonne mobilité

## **OCTOBRE ROSE : "BIEN DANS SON CORPS" (LECTURE ENFANTS ET CAFE DISCUSSION ADULTES)**

*Parce qu'en parler, c'est bon pour la santé*

**Mercredi 12 octobre // 10h-11h30 // la petite mosaïque, rue du val pré vert La Glacerie 50470**

Lecture pour les enfants par Florence de la médiathèque de la Glacerie sur le thème "bien dans mon corps", suivie d'un temps d'échanges autour d'un café avec les parents présents animé par Virginie Dalbin, sage-femme du centre de santé Brès Croizat.

## **LECTURES D'HISTOIRES SUR LE THEME DU GOUT**

*Parce que bien manger, c'est bon pour la santé*

**Mercredi 12 octobre // 16h // Bibliothèque Boris Vian à Tournaville**

L'association Lire et faire lire proposera des histoires pour les enfants de 5/10 ans autour du thème du goût

Sur inscription au 02 33 54 37 15 ou auprès des bibliothécaires.



## **ATELIER : DECOUVRIR DOCTOLIB, COMMENT FAIRE UNE TELECONSULTATION ?**

*Parce que l'accès aux soins, c'est bon pour la santé*

**Jeudi 13 octobre // 14h // Espace Public Numérique Maison Olympe de Gouges**

Les espaces publics numérique de Cherbourg-en-Cotentin sont des lieux gratuits, ouverts à tous.

Inscriptions obligatoires à l'accueil de la Maison Olympe de Gouges ou par téléphone au 02.33.01.89.90



## **ATELIER D'ECRITURE « LE JARDIN » Dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale**

*Parce que la nature, c'est bon pour la santé*

**Vendredi 14 octobre // 13h30-17h // Maison Françoise Giroud**

Ouvert à tous, sur inscription auprès de la Maison Françoise Giroud.

02 33 44 54 44 maison.francoise-giroud@cherbourg.fr

Nombre de places limité

## **OCTOBRE ROSE : ATELIER CONFECTION « LES COUSSINS DU CŒUR »**

*Parce que contribuer, c'est bon pour la santé*

**Vendredi 14 octobre // 9h30-12h 13h30-17h // centre social Le Totem**

Atelier couture: confection de coussin de confort pour la chimio. Pas d'obligation de savoir coudre juste de l'envie pour ce geste solidaire. Ouvert à tous sur inscription.

Le Totem : 02.33.01.01.75

## **OCTOBRE ROSE : "TOUS EN ROSE AVEC L'ASH POUR LE SPORT APRES CANCER"**

*Parce que bouger, c'est bon pour la santé*

**Samedi 15 octobre // 9h-17h // Salle de gym et DOJO à l'ASH - 28-30 rue Ferdinand Buisson - Equeurdreville-hainneville**

Initiation à l'aqua nordic le matin en parallèle de ramasser les déchets sur la plage, Marche nordique l'après-midi, Différentes activités de la section remise en forme seront proposées l'après-midi, Défi rameur

## OCTOBRE ROSE : "MAMMOGRAPHIES ACCOMPAGNEES"

*Parce que prévenir, c'est bon pour la santé*

**Mardi 18 octobre // 9h-12h// Cabinet de radiologie de la Bucaille // 13h-15h30 CHPC**

S'IL EST DÉTECTÉ TÔT, LE CANCER DU SEIN PEUT ÊTRE GUÉRI DANS 9 CAS SUR 10

La Ville de Cherbourg-en-Cotentin propose une mammographie accompagnée par une personne de la direction de la santé et Delphine Boullaoued, hypno thérapeute

Dès 25 ans, un examen gynécologique est recommandé 1 fois/an (médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme)

Pour les femmes entre 50 et 74 ans, une mammographie est recommandée tous les 2 ans (100% remboursée)

Inscriptions obligatoire avant le 13 octobre à

[florence.dubois@cherbourg.fr](mailto:florence.dubois@cherbourg.fr)



## ART THERAPIE – ATELIER MIMES

*Parce que l'art, c'est bon pour la santé*

**Mercredi 19 octobre // 14h00// Le Quasar, salle Paul Éluard (niveau -1)**

**Pour enfants de 7 à 12 ans**

Votre enfant a des difficultés de concentration et/ou de confiance en soi ? Maud Challe, art-thérapeute propose, à travers des exercices de mime, la possibilité de dévoiler des capacités d'expression et de créativité dans une ambiance de détente et d'écoute.

Sur inscription au 02 33 23 39 40 ou auprès des bibliothécaires.

## OCTOBRE ROSE : "LA FLORATAISE"



*Parce que bouger, c'est bon pour la santé*

**Mercredi 19 octobre // 14h// Parking de la polyclinique du Cotentin**

A l'occasion d'Octobre Rose, marche solidaire organisée par la Maison Flora Tristan au profit d'ACREA

## ATELIER DE PRESENTATION DE LA COHERENCE CARDIAQUE

*Parce que maîtriser sa respiration, c'est bon pour la santé*

**Mercredi 19 octobre // 20h00// Espace Epione – 37, rue de l'Ermitage**

La **cohérence cardiaque** est un **état d'équilibre physiologique, physique et mental.**

Elle est induite par une **respiration rythmée et contrôlée** qui permet, entre autres, de réguler stress et anxiété.

Accessible à tous, cette technique respiratoire permet la **connexion cœur/cerveau.**

D'une durée de 2h environ, cet atelier vous permettra de comprendre comment la cohérence cardiaque agit et apprendre à l'exercer.

Réservation obligatoire (6 places par atelier) par tél 06 13 64 45 21, par mail, [oir.cohereance@gmail.com](mailto:oir.cohereance@gmail.com)  
15€ par personne.



## « GENERATION PIXEL »

*Parce qu'accompagner les enfants face aux informations, images auxquelles ils sont exposés, c'est bon pour leur santé*

**Vendredi 21 octobre // 14-22h // Le Totem**



Toute une journée pour découvrir l'univers **des écrans : jeux vidéo, réseaux sociaux, internet, médias...** rencontrer des professionnels (un journaliste pour décrypter les rouages des différents modes d'information ; une psychologue pour comprendre les effets des écrans sur tous, petits et grands, effets négatifs comme positifs; les animateurs des espaces publics numériques pour comprendre le système des algorithmes, les différents contrôles parentaux, les protections à activer sur les réseaux... des professionnels du soin) **et aborder les** représentations que nous avons tous sur les informations (TV, internet, réseau, etc.) dans un climat convivial et **ludique**

## BALADE CONTEE DE L'ESPACE RENE LEBAS

**Dans le cadre de la Semaine d'information sur la santé mentale**

*Parce que la nature, c'est bon pour la santé*

**Samedi 22 octobre // 14h30// Espace René Lebas**

Venez vous promener et écouter des histoires des Conteurs du bout du Monde dans un lieu emblématique de Cherbourg-en-Cotentin : l'espace René Le Bas

Possibilité d'apporter une chaise pliante

Gratuit sans réservation

## OCTOBRE ROSE : JOURNEE D'INFORMATION SUR LE CANCER DU SEIN

*Parce qu'en parler, c'est bon pour la santé*

**Samedi 22 octobre // 9h30-17h30// Leroy Merlin**

Présentation de l'association ACREA et ses soins oncologiques de support, ateliers bien être

## **OCTOBRE ROSE : RANDONNEE**

*Parce que bouger, c'est bon pour la santé*

**Samedi 22 octobre // 14h30// Association Culturelle de la Polle**

Inscription : [association.lapolle@wanadoo.fr](mailto:association.lapolle@wanadoo.fr)

Tél 06 82 59 11 19

<https://associationlapolle.pagesperso-orange.fr/>

## **CROSS DU VALLON SAUVAGE**

*Parce que bouger, c'est bon pour la santé*

**Dimanche 23 octobre // 14h30// Association Culturelle de la Polle**

Organisé par l'association « Courir en Cotentin », le Cross du Vallon Sauvage revient pour les amateurs de course à pied. De nombreuses courses pour toutes les catégories, petits et grand, renseignements et inscriptions 06.66.92.17.15

## **ET TOUT AU LONG DU MOIS D'OCTOBRE**

**LA E-CHERBOURGEOISE du 1<sup>er</sup> au 31 Octobre**

