

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.

NOVEMBRE 2022

SOIREE DE L'ANTENNE DE CHERBOURG du centre LGBTI de NORMANDIE : ROLLER HALLOWEN

Parce que se rencontrer, c'est bon pour la santé

Vendredi 4 novembre // 21h00// Cotentin Roller Dance



Un des objectifs du Centre LGBTI de Normandie est d'offrir un espace ouvert, de convivialité, d'accueil, d'écoute, d'aide, d'information et d'accompagnement d'ordre juridique, sanitaire et social pour les personnes LGBT, leurs proches ou toute autre personne, en difficulté et/ou en questionnement quant à l'orientation sexuelle et à l'identité de genre.

L'antenne de Cherbourg organise dans ce cadre des rencontres régulièrement.

+ d'info sur <https://www.facebook.com/CLGBTINormandie.antenneCherbourg>

TABLE RONDE : LES TROUBLES DYS

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

Lundi 7 novembre // 18h// salle Pasteur CHPC

Les troubles « DYS » touchent entre 3 à 5% des enfants en France, soit environ un enfant par classe. Ils souffrent de difficultés liées à l'apprentissage. Le plus connu étant la dyslexie (trouble de la lecture), il en existe beaucoup d'autres comme la dysphasie, trouble de langage oral ou encore la dyspraxie, troubles dans la gestuelle.

Anne-Laure Lajoie, docteure en Neurologie viendra apporter des éclairages sur ces troubles et leurs conséquences.



Table ronde «Les troubles DYS»
Lundi 7 Novembre 2022 à 18h

Salle Pasteur, site de Cherbourg

Présentation de «La malle à DYS» et des troubles DYS (troubles spécifiques du langage et des apprentissages) :

- Lucie MIROZEK, Hôteur de projet - Centre de laïcité Tourlaville
- Johanne JEDRYSEK, Responsable Pôle Santé Bien-être Centre de laïcité Tourlaville
- Anne-Laure LAJOIE, Docteure en Neurologie, DU Neurodéveloppement (Université de la Méditerranée, Aix-Marseille)

Gratuit, ouvert à tous



Organisée par la Maison des Usagers du Centre Hospitalier Public de Cherbourg

PLEINIÈRE DU PLAN MUNICIPAL DE SANTÉ DE LA VILLE DE CHERBOURG-EN-COTENTIN

Pour co-construire le nouveau plan municipal de santé

Mardi 8 novembre // de 9 h à 17h// salle des fêtes de Cherbourg



09h30 – 10h30 Présentation des éléments clés de la nouvelle ABS (analyse des besoins sociaux)

10h45 Conférence-discussion d'Elise Devieihle, docteure en sociologie, membre de l'association « Epicène » qui a pour objet la diffusion des connaissances en sciences humaines et sociales sur le genre, la sexualité et la famille. « **Parentalités contemporaines : (r)évolutions et permanences** »

12h00 Présentation de l'évolution du plan municipal de santé

12h30 Déjeuner partagé

13h30 Présentation de la CPTS du Cotentin (Communauté Professionnelle Territoriale de Santé) par son président, le docteur Philippe Cholet

14h00 World Café* « Périnatalité-Parentalité » sur les thèmes - du recours aux soins - de la communication - du réseau

Inscription indispensable : florence.dubois@cherbourg.fr

CONFERENCE LANGUES DES SIGNES

Parce que communiquer, c'est bon pour la santé

Mardi 8 novembre // 18H// salle des fêtes de Cherbourg

L'association Culturelle et Sportive de la Polle compte organiser rapidement des nouveaux ateliers d'initiation en Langue des Signes

ART THERAPIE : EXERCICES DE MIMES

Parce que bien grandir, c'est bon pour la santé

Mercredi 9 novembre // 14h/15h30// Quasar

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.

PORTES OUVERTES : consultations tabac

Parce que arrêter, c'est bon pour la santé

Jeudi 10 novembre // 14h à 16h30 dans le hall de l'hôpital Pasteur

Pour tout savoir sur les consultations tabac et pour disposer de trucs et astuces pour se diriger vers l'arrêt du tabac



DEPISTAGE DU DIABETE

Parce que savoir, c'est bon pour la santé

Vendredi 11 novembre // 13h à 17h30 à la tente « les foulées ensemble », place divette

Le test rapide par glycémie capillaire est indolore. Il s'agit de piquer le bout du doigt pour obtenir une toute petite goutte de sang, déposée sur une bandelette. Il est pratiqué par un professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmière...). Il ne nécessite pas d'être à jeun. Le résultat est obtenu en quelques secondes et interprété en fonction de l'heure du dernier repas. Si lors de cet examen la glycémie est jugée trop élevée, le médecin confirmera le diagnostic par un test de glycémie veineuse à jeun pratiqué au laboratoire.

L'association des diabétiques de Cherbourg profite du rassemblement des foulées afin d'effectuer ces tests rapides à l'occasion de la journée mondiale du diabète qui a lieu chaque année le 14 novembre

LES FOULEES ENSEMBLE

Parce que le sport, c'est bon pour la santé

Vendredi 11 novembre // 15h // place divette



Les Foulées de la Presse de la Manche est un événement populaire à Cherbourg-en-Cotentin. Depuis 4 ans, afin de rendre cet événement accessible au plus grand nombre, des associations de personnes en situation de handicap organisent en lien avec le journal un parcours et un accueil adapté.

Rdv à 15h pour la photo de l'année de groupe au niveau de la tente « les foulées ensemble » place Divette pour ensuite se diriger tous ensemble vers le départ.

ÉVEIL CULTUREL : CONCERT INSOLITE DE MARION MOTTE

Parce que la culture, c'est bon pour la santé

Mardi 15 novembre // 17h30 à la maison de quartier Le Cétici

Mercredi 16 novembre // 17h30 à la maison de quartier Le Cétici

Jeudi 17 novembre // 17h30 à la maison de quartier Le Cétici

Samedi 19 novembre // 10h30 et 17h30 au théâtre des Miroirs

Lundi 21 novembre // 17h30 au théâtre des Miroirs



Organisé par la Ville de Cherbourg-en-Cotentin, l'éveil culturel de la petite enfance permet aux 0-3 ans de découvrir des spectacles adaptés en partageant des moments de plaisir et d'émotion avec leurs parents ou dans le cadre de la crèche, du RAM et des classes de petite section maternelle de Cherbourg-en-Cotentin.

Concert insolite de Marion Motte - Pour les 0-3 ans - 25 min

Marion Motte et son orchestre symphonique de chgling, de glang, de wizz et de tchiki boum, vous invitent à un concert insolite. Accordéon diatonique, tuyaux, tambours, flûte harmonique, sanzula, épinette et roue

à clochettes chantent et résonnent avec les oiseaux. La musicienne laisse place à l'improvisation,

s'adapte au public, aux réactions des enfants, pour créer un moment de communion, une bulle, comme un cocon dans notre quotidien. Une récré musicale à mi-chemin entre les doux regards et les grands sourires qui parle aussi bien au cœur qu'aux oreilles
Pour les enfants de moins de 4 ans - 1 accompagnateur par enfant.
Inscription obligatoire à partir du 2 novembre 2022 au 02 33 20 44 54

ART THERAPIE : EXERCICES DE MIMES

Parce que bien grandir, c'est bon pour la santé

Mercredi 16 novembre //14h/15h30// Quasar

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.

CAFE DYS : L'HYPNOSE

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

Vendredi 18 novembre //18h30// Foyer Léo Lagrange, rue des Cités - Tournlaville

Animé par Anne Sophie David, praticienne en hypnose et PNL

Tarif : 2 euros + adhésion – Renseignement : 06.26.42.69.75

LA PLACE DES ADULTES DANS LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT : APPORT DES NEUROSCIENCES, ANIMEE PAR JOSETTE SERRES.

Parce que bien grandir, c'est bon pour la santé

Vendredi 18 novembre // 20h00// Cité de la mer

Dans le cadre du 1^{er} salon des assistant.e.s maternel.le.s

A la lumière des récentes découvertes sur le développement du cerveau, Josette Serres, docteur en psychologie du développement, ex-ingénieur de recherche au CNRS, spécialiste des neurosciences, livre explications et conseils pour adapter vos pratiques et accompagner au mieux les enfants.

Inscription indispensable <https://www.cherbourg.fr/agenda/salon-de-l-assistant-maternel-5883.html>

CONFERENCE GESTICULEE : PARENTS DANS LA MELEE

Parce que se comprendre, c'est bon pour la santé

Vendredi 18 novembre//20h//Maison Pour Tous Léo Lagrange

Être parent d'adolescent peut se révéler être un sport à risque. D'autant que c'est un sport qui s'exerce dans le cadre d'une activité physique très développée. Médiatrice familiale, je reçois en rendez-vous des parents inquiets de la relation qu'ils entretiennent avec leurs adolescents, effrayés à l'idée de ne pas avoir transmis correctement les règles du jeu et culpabilisés de manquer de temps et de patience pour accompagner leur enfant dans cette période. Bienvenue aux parents qui craignent de ne plus avoir assez d'énergie pour transformer l'essai!

Conférence Gesticulée de et par Isabelle Pénin

Parents dans la mêlée

Vendredi 18 Novembre
20h00

Maison Pour Tous
Léo Lagrange
12 square du Nivernais
Cherbourg en Cotentin

Transformer l'essai face à nos ados

Organisé par
**La Maison Pour Tous
Léo Lagrange**

Renseignements
et garderie
02 33 43 31 63

Spectacle pour
les parents

Entrée gratuite

Garderie sur inscription

ASSOCIATION FAMILIALE Cité de la Mer

ars Réseau Régional de Santé Normalisée

MAISON POUR TOUS LÉO LAGRANGE

Cherbourg en Cotentin

**SANTE RELATIONNELLE –
SANTE CULTURELLE :
NOUVEAU DEFI SANITAIRE,
ANIMÉE PAR SOPHIE
MARINOPOULOS.**

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

**Samedi 19 novembre // 10h30//
Cité de la mer**

**Dans le cadre du 1^{er} salon des
assistant.e.s maternel.le.s**

Psychologue clinicienne et psychanalyste, Sophie Marinopoulos exerce à l'Hôpital Mère-Enfants du CHU de Nantes. Engagée dans la reconnaissance de la santé psychique comme faisant partie intégrante des questions de santé publique, elle est fondatrice de l'association pour la Prévention et la Promotion de la Santé psychique (PPSP) et de son lieu d'accueil parents-enfants « les Pâtes au Beurre ».

Elle participe également à de nombreux travaux cliniques et de recherche sur la famille. Elle travaille de nombreuses questions liées à la parentalité telles que la construction de la maternité, les liens parents-enfants mais aussi l'abandon, le néonaticide, le déni de grossesse,... Elle est souvent interpellée sur des questions d'éducation et sur l'importance du jeu pour les enfants.

Inscription indispensable <https://www.cherbourg.fr/agenda/salon-de-l-assistant-maternel-5883.html>



Ciné Ma Différence : Belle et Sébastien

Parce que la culture, c'est bon pour la santé

Samedi 19 novembre // 14h30// L'Odéon



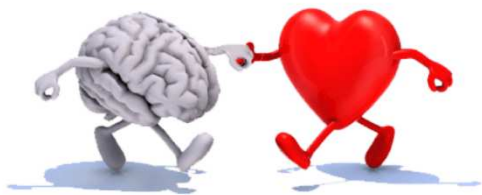
Aller au cinéma, au concert, à l'opéra, au théâtre : un acte banal mais qui, pour certains, paraît impossible ou se transforme en épreuve. Ciné-ma différence accompagne les salles de spectacle pour rendre la culture accessible en inclusion à des personnes autistes, polyhandicapées, avec un handicap intellectuel, des troubles psychiques, une maladie d'Alzheimer..., qui en sont privées par leur handicap. Des séances et représentations chaleureuses où chacun, avec ou sans handicap, est accueilli et respecté tel qu'il est.

A l'affiche de cette séance: Belle et Sébastien, nouvelle génération Sébastien, 10 ans, passe ses vacances à contrecœur à la montagne chez sa grand-mère et sa tante. Il doit donner un coup de main à la bergerie, rien de bien excitant pour un garçon des villes comme lui... Mais c'est sans compter sur sa rencontre avec Belle, une chienne immense et maltraitée par son maître. Prêt à tout pour éviter les injustices et protéger sa nouvelle amie, Sébastien va vivre l'été le plus fou de sa vie.

Ouvert à tous - Tarif unique : 5 euros

ATELIER DE PRESENTATION DE LA COHERENCE CARDIAQUE

Allez viens !



*Toi et moi, on a besoin d'un endroit calme
et de 5 petites minutes... ⌚*

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

Mercredi 23 novembre // 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.coherence@gmail.com - 15€ par personne.

JOURNEE INTERNATIONALE DE LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES : SOIREE D'ECHANGES

Parce que savoir, c'est bon pour la santé

Vendredi 25 novembre // 20h // Maison Olympe de Gouges

Evènement grand public pour sensibiliser aux violences conjugales et aux différents types de violences, notamment grâce à l'écoute de témoignages, la réalisation de slogans, la tenue d'un débat
Organisé par la Maison Olympe de Gouges, le Service «la Belle Échappée» de l'association Femmes et le CIDFF



CAFE DES PARENTS : SE RECONSTRUIRE APRES UNE SEPARATION

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

Samedi 26 novembre // 10h-Midi // Espace des Parents Le Kiosque

Partager un moment convivial entre parents, faire une pause, s'entraider, discuter, échanger, tel est le concept des cafés des parents animés par une psychologue

(Prise en charge des enfants de plus de 3 ans possible)

Gratuit mais inscription obligatoire au 02.33.53.96.28

COGITONS ENSEMBLE

Parce que co-construire des solutions, c'est bon pour la santé

Samedi 29 novembre // 17h30 // L'Agora

Pourquoi participer au prochain forum participatif ?

🔍 Cogitons Ensemble, c'est interroger les besoins des habitants pour adapter au mieux les services publics.

🗣️ Cogitons Ensemble, c'est donner l'occasion à l'ensemble des habitants de Cherbourg-en-Cotentin de se questionner sur les politiques sociales, éducatives, sportives et culturelles et d'émettre des propositions.

Depuis la création de Cherbourg-en-Cotentin, de nombreux projets ont ainsi pu voir le jour : développement de l'éveil sportif, harmonisation des horaires périscolaires, création d'une plateforme de participation citoyenne...

POUR PRÉPARER LA VILLE DE DEMAIN

29 NOV. 17H30
À L'AGORA ESPACE CULTURES

COGITONS ENSEMBLE !

ÉCHANGES ET RÉFLEXIONS SUR LE TERRITOIRE

Plus d'infos cherbourg.fr

CHERBOURG
en Cotentin

Venez vous exprimer lors de ce temps convivial et dynamique :

◆ Rendez-vous à l'Agora, le mardi 29 novembre à partir de 17h30

➡ Inscrivez-vous aux ateliers sur jeparticipe.cherbourg.fr

A retrouver toutes les semaines :

APPRENDRE LE VÉLO À TOUS LES ÂGES DE LA VIE: Vélo-école pour adultes

Avec la
MJC de
Cherbourg



À partir du 22 Septembre

Rendez-vous à la MJC LA BRECHE:
Les jeudis et samedis de 10h à 11h

Rendez-vous à la MAISON OLYMPE DE GOUGES:
Les jeudis de 14h à 15h30

Rendez-vous à la MAISON FLORA TRISTAN:
Les vendredis de 10h à 11h00

Tarif:
adhésion
à la MJC
= 13€

Renseignements :
MJC La Brèche
Rue du Neufbourg
50 100 Cherbourg-en-Cotentin
Tél. 02.33.44.86.04

Ne pas jeter sur la voie publique

MAISON
DES JEUNES
ET DE LA CULTURE

Avec le soutien de
RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
L'Union
fait la
Force

AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

FDVA
FONDS POUR LE
DEVELOPPEMENT
DE LA VIE
ASSOCIATIVE