

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



Décembre est traditionnellement le mois des fêtes de fin d'années. Toute la ville, les structures de proximité et les partenaires organisent des festivités.

Retrouvez les <https://fr.calameo.com/read/00723944629a8816c7b16>

ou en poussant la porte des structures les plus proches de chez vous.

Mais décembre c'est aussi l'organisation d'actions bonnes pour la santé !

TELETHON 2022

Parce que faire avancer la recherche, c'est bon pour la santé

Vendredi 02// 16 h à 23h// Grand Gymnase Lecanu

Samedi 03// 9h à 20h // Grand Gymnase Lecanu

Téléthon
2 & 3 décembre 2022

GYMNASSE RENE LECANU
Rue Ferdinand Buisson
Equeurdreville Hainneville
CHERBOURG en COTENTIN
VENDREDI et SAMEDI

VENTE CRÊPES et MADELEINES
VENDREDI à partir de 16h00
SAMEDI de 9h30 à 18h30

Point de vente crêpes
LECLERC Quarréville
INTERMARCHE Octeville
SUPER U Equeurdreville
G 20 Brécourt Equeurdreville
G 20 Octeville
Le MANOIR Hainneville haut

Vendredi de 18h à 20h
Animation musicale avec
LES TÊTES DE PIOC

3637

Samedi de 11h à 12h30
Groupe musical
LA BRIGANTINE
de 14h à 16h
Danse et initiation avec
SUNRISE COUNTRY SIOUVILLE
16h15 à 17h30
LES DEMOISELLES DU COTENTIN

Les deux jours Vente de vins chauds
Par l'association **LES TAMALOUS**
Une randonnée sera proposée le samedi après midi à partir de 14h30

TROC ACCESSOIRES ET VÊTEMENTS ENFANTS

Parce que sensibiliser à l'anti-gaspi dès le plus jeune âge, c'est bon pour la santé

Dimanche 4 de 10h à 16h30 – MJC Centre

Les enfants ça grandit vite ! Alors pour parader l'affaire, Sharebourg met son Troc à l'heure des bambins afin de trouver chaussures et autres à leurs pieds.

Vêtements (chaussures acceptées), livres, cd/dvd, jouets, matériel puériculture sont les bienvenus lors de ce Troc !

L'idée ?! Faire le tri et prolonger la durée de vie de vos biens grâce à l'échange pour limiter les déchets et sensibiliser les plus petits à l'anti-gaspi à travers l'échange et le partage.

Tous les biens trouveront une nouvelle vie : ceux qui ne seront pas troqués seront reversés à nos partenaires Emmaüs Cotentin et FIL ET TERRE (anciennement Relais Enfant).

COMMENT LE TROC FONCTIONNE ?

10h-12h : Dépôts

Munissez vous de votre sésame : la carte d'adhérent-troqueur Sharebourg à prix libre valable un an, possibilité d'adhérer sur place pour les petits nouveaux

Vos biens seront retranscrits en points sur votre carte de troqueur :

1 bien (vêtement, jouet, livre, dvd) = 1 point (équivalent à un autre bien)

vous pouvez donc échanger un livre contre un vêtement si cela vous arrange !

14h-16h30 : Ouverture du Troc KIDS

Munis de vos points Troc, faites un tour de marché avec vos marmots (ou sans, c'est comme vous voulez !) puis passez au stand de troc afin de décompter vos points et de garder ceux qui n'ont pas été utilisés pour le prochain troc

Amis adultes et enfants troqueurs, on vous attend nombreux et si vous êtes intéressés nous sommes à la recherche de bénévoles pour renforcer notre équipe afin d'assurer au mieux cet événement ! Voir moins

ATELIER DE JARDINAGE

Parce jardiner, c'est bon pour la santé

Dimanche 4 décembre // 14h30// Espace René Le Bas

Dimanche 4 décembre

Atelier des Incroyables Comestibles

Taille et bouturage !

Comment tailler et bouturer les rosiers, arbustes ou haies ?
Gérard et Sylvie vous proposent un temps pour vous partager des conseils et des techniques de duplication des arbustes aromatiques ou bien de taille des haies fruitières



Rendez-vous à l'espace René Le Bas
- Merci d'apporter votre sécateur -
dimanche 4 décembre à 14h30



Suivez l'actu du collectif sur Facebook :
Les incroyables comestibles Cherbourg

ATELIER LUDIQUE : LA FRESQUE DU CLIMAT

Parce qu'agir pour la planète, c'est bon pour la santé

Mercredi 7 décembre//15h-18h ou 19h-22h//L'autre Lieu, Espace René Lebas

INSCRIPTION OBLIGATOIRE à contact@terminusdes sciences.fr

Vous voulez agir pour le climat mais n'avez pas le temps de devenir climatologue ?

En 3 heures, l'atelier collaboratif et ludique « la Fresque du Climat » permet de comprendre l'essentiel des enjeux climatiques. En mobilisant l'intelligence collective du groupe, La Fresque du Climat permet à tous les publics de s'approprier le sujet pour passer à l'action. En équipe de 4 à 8 joueurs, vous disposez des cartes représentant les différentes composantes du changement climatique et vous vous concertez afin de retrouver les liens de cause à effet en les positionnant et reliant entre elles.

**VENEZ COMPRENDRE
LES ENJEUX CLIMATIQUES**

**LE 07 DÉCEMBRE 2022
15H-18H OU 19H-22H**

FRESQUE DU CLIMAT Terminus
des SCIENCES

Partenaire
A FRESQUE
DU CLIMAT

L'Autre Lieu (espace René Lebas) - gratuit
sur inscription à contact@terminusdes sciences.fr

ATELIER ART THERAPIE POUR LES 7/12 ANS

Parce que créer un monde imaginaire c'est bon pour la santé

Mercredi 7 décembre // 10h30 / Bibliothèque Boris Vian - Tourlaville

Pour enfants de 7 à 12 ans

Difficultés de concentration et/ou de confiance en soi ?

Maud Challe, art-thérapeute propose, à travers cet atelier manuel, la possibilité de dévoiler des capacités d'expression et de créativité dans une ambiance de détente et d'écoute.

A partir d'un vieux livre, creusé et évidé, les enfants sont invités à créer un monde imaginaire tout en collage et papier découpé.

Gratuit - Sur inscription : 02 33 54 37 15 ou auprès des bibliothécaires

ATELIER PARTICIPATIF D'AUTO-REPARATION ET REGLAGE VELOS PROPOSE PAR LA REPARETTE

Parce qu'avoir un vélo en bon état, c'est préserver sa santé

**Samedi 10 décembre // 10h-12h // MJC La Brèche, rue du Neufbourg
50100 Cherbourg-en-Cotentin**

COMMENT CA MARCHE ?

Vous venez avec votre vélo et on regarde ENSEMBLE ce qu'il faut régler et éventuellement réparer.

L'atelier est PARTICIPATIF, donc vous participez à la bricole. Nous sommes là avec les outils, les conseils et la bonne humeur. La prestation est gratuite (modulo adhésion annuelle 10€) sauf

facturation à prix coûtant (donc modique) des petites pièces d'usure (patins de freins, câbles, gaines, etc.) si besoin de les changer, à moins que vous n'apportiez les pièces détachées.

ADHESION ANNUELLE À L'ASSOCIATION OBLIGATOIRE = 10€.

MARCHE AUX PETITS CADEAUX SOLIDAIRES

Parce qu'être solidaire c'est bon pour la santé

Samedi 10 décembre // 10h-17h // Maison Flora Tristan 50130 Cherbourg en Cotentin

Le collectif des associations des Vallons vous invite à un marché aux petits cadeaux solidaires : vente de décorations artisanales au profit d'associations, valorisation d'initiatives ou d'auto entreprises des quartiers. Petite restauration sur place

ATELIER SEP'ARLANT

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

**Mardi 12 décembre // 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.

GROUPE D'ÉCHANGE THEMATIQUE « TRANSCULTURALITE »

Les étiologies culturelles ou différentes manières d'appréhender la maladie, le malheur, l'infortune.

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

**Mardi 13 décembre // 18h30 // à l'Autre Bar – L'Autre Lieu Espace René Le Bas
Organisés par l'association**

Port RacineS vous propose son second groupe d'échanges pour réfléchir ensemble sur l'intérêt qu'il peut y avoir dans l'accompagnement à appréhender et être attentif aux modes de représentations du « malheur » comme aux façons de le traiter — ceux de l'autre comme les nôtres -, et à les mettre en dialogue. Peut-on prendre soin de la personne sans tenir compte de son être social ? **Ouvert aux professionnel.le.s et bénévoles de l'accompagnement social et du soin œuvrant auprès des**

publics exilés, le « GET » vise à réfléchir ensemble sur les difficultés liées à la migration et à la rencontre interculturelle. Après un temps de présentation illustrée et de mise en perspective de la thématique du jour, chacun.e pourra à sa guise exposer ses questions, ses expériences et alimenter la réflexion commune en toute convivialité. Merci de prévenir de votre présence par mail portracines@mailo.com ou par texto 07 89 69 06 06
Bimensuelle, la prochaine rencontre aura lieu le mardi 7 février 2023. La thématique souhaitée reste à définir ensemble.

THEATRE : SEUIL

Mardi 13 décembre // 19h30 // Théâtre des Miroirs (50470) // à partir de 9 euros

Parce que s'interroger sur les modèles de construction du modèle masculin et du consentement, c'est bon pour la santé



SEUIL, Compagnie Les grandes marées

À partir de 13 ans – 1h30

« Vous m'avez tuéR ». Dans la nuit de vendredi à samedi, Mattéo, 14 ans, laisse un message sur les réseaux avant de ne plus donner signe de vie. Le lendemain, la police intervient dans son collège et demande à rencontrer tous les internes de l'établissement. Noa, camarade de chambrée de Mattéo, est interrogé : témoin principal ? Suspect ? Noa devra répondre de ses actes, lui qui prétend n'avoir rien fait. Les récits s'enchaînent et

jamais la même version des faits. Bientôt une voix inconnue se fait entendre. Elle semble tout connaître de l'histoire...

L'écriture, usant de flashback et de légers indices à la façon d'un jeu de piste, assemble peu à peu les pièces du puzzle, jusqu'à laisser le spectateur saisir le drame qui a eu lieu. Seuil aborde les mécanismes de construction du modèle masculin à travers les rites de passage et la thématique si actuelle du consentement.

ATELIER DE PRESENTATION DE LA COHERENCE CARDIAQUE



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

Mercredi 14 décembre // 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 coeur/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,

air.cohereance@gmail.com - 15€ par personne.

CAFÉ DYS

OUTILS POUR
PROGRESSER EN ANGLAIS

VENDREDI 16 DÉCEMBRE À 18H00 AU
FOYER LÉO LAGRANGE

Atelier animé par Mathieu Leparquois,
professeur d'Anglais

Tarif : adhésion au CLT*

N° Tranche	N° Tranche		Par unité de	
	Individuel Cherbourg	Memb. CLT	Individuel CLT	Memb. CLT
1- de 18 ans	25,50 €	2,50 €	2,50 €	2,50 €
de 18 ans	58 €	25,00 €	2 €	2,50 €

Mathieu Leparquois - line,
grandir et s'épanouir en Anglais

CAFÉ DYS : OUTILS POUR PROGRESSER EN ANGLAIS

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

Vendredi 16 décembre //18h// Foyer Léo Lagrange, rue des Cités - Tourlaville

DEPISTAGE AUDITIF GRATUIT

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

Mardi 20 décembre //14h30 – 18h30//
Espace Epione, 37, rue de l'Ermitage

ADSM SURDI 50
l'Assurance Maladie

FORNITURE DES PROTHÈSES
FONDATION POUR L'AUDITION
LE RÉCOURS DE LA VUE

**DEPISTAGE
AUDITIF
GRATUIT**

Mardi 20 décembre
14h30 - 18h30
Espace Epione
37 rue de l'hermitage
Cherbourg

Venez faire le point sur votre audition

Priorité aux inscriptions au 06-81-90-60-63
ou par mail : adsm.surdi50@gmail.com

