

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.

GEM CAFE QUERQUEVILLE – PORTE OUVERTE

Parce que le lien social, c'est bon pour la santé

Jeudi 2 mars // 14h30 à 16h // salle de l'Acre : tout en haut de l'Avenue Allmendingen à Querqueville - Ligne de bus N°4 (arrêt Les Mourets)

*Rencontrer du monde
Faire des activités
Se sentir bien !*

GEM Café Querqueville Jeudi 2 mars 2023 - Salle de l'Acre



**14h30/16h : Goûter
& PORTE OUVERTE !**
16h/18h : AG
des adhérents

Entrée libre



A l'occasion de son assemblée générale annuelle, le GEM café de Querqueville organise une porte ouverte spéciale !

Vous aussi, vous avez envie de sortir de chez vous, faire des activités, rencontrer du monde, vous sentir bien, vous faire des amis ?

Les adhérents accueilleront les visiteurs autour d'un goûter convivial et présenteront leurs activités en exposant leurs réalisations de l'année.

Le GEM, c'est un espace

convivial d'accueil et d'animation ouvert à tous : pour sortir, se poser, s'aérer, rencontrer du monde, discuter autour d'un café, lire la presse du jour, faire des activités...
Ouvert tous les mardis et jeudis de 14h30 à 18h00.

Pour participer aux ateliers : rendez-vous directement sur place, à la salle de l'Acre !

L'entrée est libre, l'accueil café et les activités créatives sur place sont gratuites.

Une adhésion annuelle de 5€ est simplement demandée aux participants réguliers.

*femmes
dans la
ville*

Le Cabaret Des Filles De Joie

Parce qu'interroger les clichés, c'est bon pour la santé

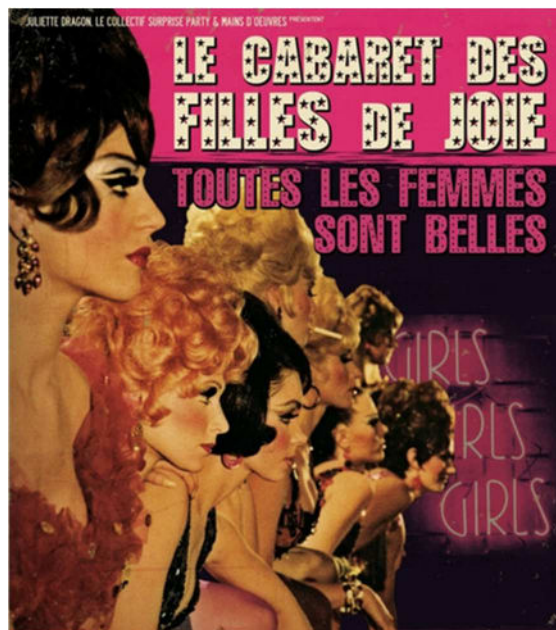
Vendredi 3 mars - 20h30 // // // Agora Espace

Cultures – 13 euros / Réduit 10 euros

TOUTES LES FEMMES SONT BELLES.

Un cabaret burlesque qui interroge les clichés de la séduction féminine : la pin-up brunette, la blonde incandescente, la show girl furieuse, la sorcière ...

Maitresse de cérémonie : JULIETTE DRAGON



EVEIL MUSICAL POUR TOUT-PETITS

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

Samedi 4 mars // 10h à 11h // Bibliothèque Jacques Prévert, espace petite enfance (niveau 1)

Vivre un moment hors du temps, une petite bulle de partage et de complicité avec son enfant.

Atelier animé par Florence Nicault

Sur inscriptions : 02 33 23 39 40 ou auprès des bibliothécaires



OUVERTURE DE LA CANTOCHE DU FESTOCHE

Parce que manger sain, c'est bon pour la santé

Le samedi 4 mars et du lundi 6 au vendredi 10 mars // 12h à 13h // Village du festival

Tous les matins un petit groupe de personnes concocte un repas pas cher et de saison avec Laurent Porée, chef de la Cantine de Babel, un traiteur végétarien et éco-responsable de Cherbourg-en-Cotentin.

Laurent et ses aides concocteront une **e cuisine sobre, épurée, épicée et ouverte sur le monde.**

Des recettes élaborées avec **des produits frais, locaux, de saison et biologiques.** Les repas préparés seront ensuite proposés au village du festival pour que tout le monde puisse déjeuner sur place dans la bonne humeur



« IL PARAÎT QUE LES FEMMES... »

Parce qu'interroger les clichés, c'est bon pour la santé

Samedi 4 mars 20h30 et dimanche 5 mars 14h30 // Salle Dumoncel - PLO

En 2020, la compagnie L.Zé.E, anciennement compagnie femmes dans la ville proposait une étape de travail du spectacle « règlement de contes » écrit par Guillaume Nail.

Puis, le Covid est passé par là, arrêt des regroupements de plus de 10 personnes pendant quasiment un an, il a fallu recréer une dynamique de groupe avec les artistes qui restaient (plusieurs ayant quitté la région, ou ayant changé de travail ou de situation familiale etc...) et rebondir sur un nouveau projet. Ainsi est né le nouveau spectacle « il paraît que les femmes... » composé de 4 tableaux abordant des thèmes différents sur les stéréotypes de genre, écrit par le groupe de théâtre, ponctués de chants repris des spectacles antécédents et des nouveautés

EVEIL CULTUREL 0-3 ans – LE DISCO DES OISEAUX

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

Lundi 6 mars – Ouverture des inscriptions obligatoires

au 02 33 20 44 54

Mercredi 22 mars // 17h30 à la maison de quartier Le Cétici

Samedi 25 mars // 10h30 et 17h30 à la maison de quartier Le Cétici

Mercredi 29 mars // 17h30 au théâtre des Miroirs

Samedi 1er avril // 10h30 et 17h30 au théâtre des Miroirs

LE DISCO DES OISEAUX (Mosai et Vincent)

Deux drôles d'oiseaux nous embarquent dans un univers partagé entre nature sauvage et hyper connexion. Quand l'un aime gambader dans la forêt à l'écoute des bienfaits de Mère Nature, l'autre s'épanouit devant ses écrans à l'affût des progrès de Mère Technologie. Deux sensibilités au monde peut-être pas si éloignées... à vol d'oiseau.



LA SECURITE SOCIALE – CINE DEBAT

Parce que l'accès à tous-tes aux soins, c'est bon pour la santé

Lundi 6 mars // 20h30 // Cinéma Le Palace



La Sociale

Synopsis : En racontant l'étonnante histoire de la Sécu, *La Sociale* rend justice à ses héros oubliés, mais aussi à une utopie toujours en marche, et dont bénéficient 66 millions de Français.

Animation : La projection du film sera suivie d'un débat animé par l'Union Locale de la CGT, **Robert Troude** et le sociologue **Georges Jourdam** autour de l'histoire de la Sécurité Sociale et de sa pérennité à risques.

Séance solidaire, non commerciale, participation libre au profit de la caisse de solidarité de l'Union Locale de la CGT de Cherbourg.

Lundi 6 mars à 20h30



femmes
dans la ville

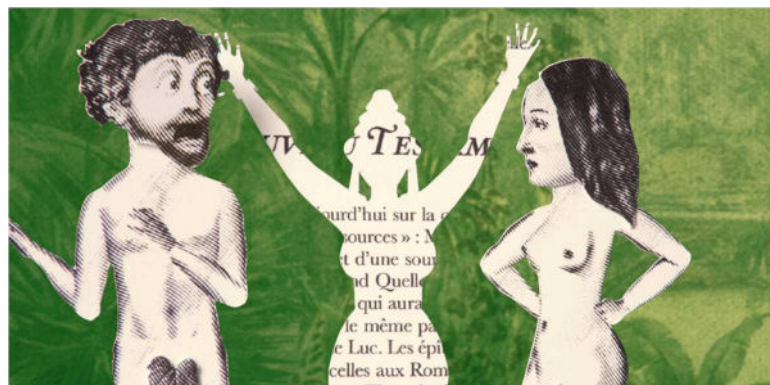
« CHERCHEZ LA FEMME... » CINE DISCUSSION

Parce que l'égalité, c'est bon pour la santé

Lundi 6 mars 20h – Au village du festival – Salle des Fêtes

« Cherchez la femme ! », une série d'animation produite par ARTE de **Julie Gavras** pour mettre en lumière les mécanismes d'invisibilisation des femmes dans l'Histoire

arte



Artistes, scientifiques, femmes politiques, penseuses, sportives, guerrières... De nombreuses femmes ont changé le cours de l'Histoire et n'apparaissent pourtant pas dans les livres qui la retracent. En trente épisodes de trois minutes, la série de Julie Gavras (*Les bonnes conditions*) présente un nouveau livre d'Histoire pour exhumer leurs destins. Elle expose surtout les

mécanismes à l'œuvre, ceux qui les ont invisibilisées, effacées ou spoliées. Accompagnées par Denis Podalydès de la Comédie française, des comédiennes, musiciennes et journalistes prêtent leur voix à ces femmes remarquables, dans une drôle de série en *stop motion*.

Parce que prévenir, c'est bon pour la santé

Mardi 7 mars 9h30 – Au village du festival – Salle des Fêtes

Chaque année, des centaines de femmes décèdent sous les coups de leurs conjoints. De nombreuses autres sont victimes de violences conjugales. Pourtant en 2023, ces violences sont souvent réduites à la violence physique. Ce petit déjeuner débat a pour but de mieux identifier les violences familiales en laissant la place aux témoignages de celles qui l'ont vécu et en questionnant nos idées préconçues.

Organisé par le Service «la Belle Échappée» de l'association Femmes et le CIDFF

EDUCATION NON GENREE : CONFERENCE, DISCUSSION

Parce que lutter contre les stéréotypes de genre, c'est bon pour la santé

Mardi 7 mars 14h et 20h – Au village du festival – Salle des Fêtes

Mercredi 8 mars 9h30 – Salle Paul Eluard – Le Quasar

L'éducation non genrée n'a pas pour ambition de nier l'existence d'un sexe assigné à la naissance. Cette approche part plutôt du postulat que le genre est une construction sociale et qu'il appartient à chaque individu de se définir soi-même. Et sur ce point-là, certains pays sont plus en avance que d'autres. En Suède, considérée comme l'un des pays les plus égalitaires au monde, l'école publique prône la pédagogie neutre et le programme, mais aussi le comportement des enseignants a été revu en ce sens pour permettre aux enfants de s'épanouir pleinement. Un modèle qui commence à inspirer d'autres pays d'Europe. Ainsi de plus en plus de parents séduits par la méthode la choisissent pour l'éducation de leurs propres enfants.

Si les premières années, les enfants n'ont pas conscience de leur sexe biologique, et ce jusqu'à l'âge de 4 ans, ils restent très manipulables et influençables par leur environnement. Les gens, les objets, les occupations et les lieux dans lesquels ils évoluent définissent aujourd'hui ce qu'ils seront demain. Il est essentiel d'inculquer à ses enfants que les passions et activités et centres d'intérêt n'ont pas à être normés par le sexe. Ainsi, une fille peut parfaitement jouer à la console avec sa mère pendant qu'un garçon va choisir des vêtements avec son père, même si les carcans sociaux auraient préféré que ce soit le contraire.

Elise Devieille, docteure en sociologie et conférencière pour l'association Épicène apportera un éclairage sur les conséquences de l'éducation genrée volontaire ou non et des pistes pour en sortir

FORMATION : PREVENIR LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES DANS LE MILIEU DU SPECTACLE VIVANT

Parce que prévenir, c'est bon pour la santé

Mercredi 8 mars -14h – Salle Paul Eluard – Le Quasar

La prévention et la lutte contre les violences sexuelles et sexistes au travail sont des enjeux majeurs dans notre société. Les violences au travail interpellent par leur recrudescence et leurs lourdes conséquences juridiques, sociales, voire médicales.

Pour prévenir le sexisme, il faut savoir le reconnaître, chez soi-même comme chez les autres. Il existe aujourd'hui des définitions assez précises des différentes formes d'agissements et de violences sexistes dans le cadre professionnel

Elise Devieille, docteure en sociologie et conférencière pour l'association Épicène apportera des éclairages sur la définition des violences sexistes et sexuelles particulièrement médiatisées dans le monde du spectacle vivant ces dernières années.

SPECTACLE ECHANGE : EXTRAVAGANCE

Parce que prévenir, c'est bon pour la santé

Mercredi 8 mars -14h – Village du festival – Salle des Fêtes - Gratuit

La compagnie Foutu Quart d'Heure est venue en résidence de création de novembre 2022 à janvier 2023 pour co-écrire avec 2 classes de 4^{ème} du Collège Cachin et 2 classes de 2^{nde} de Grignard son nouveau spectacle **Extravagance**.

Ce spectacle aborde la thématique de la construction de l'identité au travers du monde réel et du monde virtuel. Nous explorons la manière dont les réseaux sociaux, les influenceurs, l'anonymat sur internet, les communautés, les filtres photos peuvent influencer des jeunes en construction d'eux-mêmes. Vous serez embarqué dans un vaisseau spatial naviguant dans l'Espace Infini du Numérique...

RENCONTRE SPECIALE JEUNES : FAIS PAS GENRE !!!

Parce que prévenir, c'est bon pour la santé

Mercredi 8 mars -16h – Village du festival – Salle des Fêtes

Depuis le mois de décembre, les jeunes des services et structures jeunesse de la ville s'essayent à des jeux qui contrent les stéréotypes et en inventent de nouveaux. La fin d'après-midi sera l'occasion de tous les essayer : jeux, quiz, web radio, murs d'expression, autant d'outils pour bousculer les stéréotypes de genre!

Escape Game, grand quizz, web radio... il y en aura pour tous les goûts pour bousculer le genre !!!!

FORUM « TOUTES POUR ELLES – FEMMES ENTREPRENEURES »

Parce que l'égalité, c'est bon pour la santé



Tout au long de cette journée, des ateliers, des speed-meetings, des espaces inspirants, mais aussi une table ronde seront animés par Toutes pour Elles et ses partenaires pour soutenir et valoriser l'entrepreneuriat féminin dans la Manche.

Du 12 janvier au 24 février (minuit) 2023 les femmes entrepreneures ou futures entrepreneures de la Manche ont candidaté au concours « Toutes pour Elles - Femmes entrepreneures ».

L'association remettra quatre premiers prix d'une valeur de 1200 € chacun et quatre Prix Coups de Cœur d'une valeur de 600 € chacun.

La remise des prix aura lieu lors du Forum « Toutes pour Elles – Femmes entrepreneures » le jeudi 9 mars 2023 lors du Forum de la Femme entrepreneure..

CONFERENCE : LA MEMOIRE AU FIL DES AGES

Parce qu'entretenir sa mémoire, c'est bon pour la santé

Jeudi 9 mars // 14h // Salle Paul Eluard – Le Quasar – Esplanade de la laïcité

Animée par l'ASEPT Normandie (Association de santé d'éducation et de prévention sur les territoires). Possibilité de participer par la suite aux quatre ateliers « mémoire tonique ».

Gratuit mais inscription obligatoire auprès de la Direction Autonomie du **CCAS** 18 rue Paul Talluau – Cherbourg-Octeville, dans la limite des places disponibles

Renseignements : [au 02.33.87.87.20](tel:0233878720) ou loisirs.seniors@cherbourg.fr

femmes
dans la ville

#NEGOTRAINING POUR LES FEMMES

Parce que l'égalité, c'est bon pour la santé

Vendredi 10 mars // 9h à midi // Village du festival Femmes

dans la ville – Salle des fêtes-

Le mardi 2 novembre, les femmes étaient symboliquement invitées à arrêter de travailler, car à partir de cette date elles n'étaient plus payées ou autrement dit, elles travaillaient gratuitement. Cette date a été fixée en fonction de l'écart de salaire entre les femmes et les hommes relevé en 2020.

La MEF vous propose d'agir directement sur votre situation, le 18 janvier pour apprendre à négocier votre salaire et votre évolution de carrière. Atelier gratuit et interactif : exercices, mises en situation et test...

Inscriptions : csaussaye@mef-cherbourg.com

02 33 01 64 66



LA MALE A DYS – LA NEUROTHERAPIE

Parce que l'accès à tous-tes aux soins, c'est bon pour la santé

Vendredi 10 mars // 18h30 // Ferme des Flottes – (rue des Alliés – Tourlaville)

	A l'année		Par café-dys	
	Habitant Cherbourg en Cotentin	Hors CEC	Habitant CEC	Hors CEC
* de 18 ans	16,50 €	20,50 €	2,50 €	3 €
- De 18 ans	14 €	15,50 €	2 €	2,50 €

Le neurofeedback dynamique, méthode NeurOptimal® est une méthode d'entraînement cérébral qui permet au cerveau de s'autoréguler par le biais des mécanismes de l'apprentissage.

Issue de l'avancée des neurosciences, cette méthode permet aux circuits neuronaux de se renforcer ou s'inhiber en fonction des besoins du cerveau (c'est ce qu'on appelle la plasticité cérébrale).

Le système nerveux central se reconnecte de lui-même en fonction de ses propres besoins et, par homéostasie, tous les systèmes du corps humain se régulent (digestif, immunitaire, musculo-squelettique, endocrinien, sanguin, pulmonaire).

SALON DE LA SANTE

Parce que s'informer, c'est bon pour la santé

Vendredi 17 et samedi 18 mars – Cité de la mer

1^{ER} SALON DE LA SANTÉ

SANTÉ PARLONS EN SANS TABOU

CONFÉRENCES
14 SCIENTIFIQUES & STANDS

VEN 17 SAM 18 MARS 2023

CITÉ DE LA MER
CHERBOURG-EN-COTENTIN
SALLE DES PAS PERDUS

OUVERT À TOUS
ENTRÉE GRATUITE

Un événement organisé par ASSOCIATION **PARLONS SANS TABOU** Association d'invalidité générale

Toutes les informations sur www.parlons-sans-tabou.fr

Logos: LA MANCHE LE DÉPARTEMENT NORMANDE, Boston Scientific, Coloplast, B. BRAUN SHARING EXPERTISE, AFU, AMI, abbvie, essity, etc.

Vendredi 17 mars

14h00 à 18h00 Visite des stands
Laboratoires et associations partenaires

19h45 à 22h30 Conférences (Exclusivement réservées aux professionnels de santé) :
Incontinence urinaire Hypertension artérielle

Samedi 18 mars 2023

HORAIRE CONFÉRENCES AUDITORIUM et SALLE CUSTOMS

9h30 à 10h15 - Incontinence urinaire

9h30 à 10h15 - Parlons tension artérielle sans tabou

10h15 à 11h00 - Cancer du sein

10h15 à 11h00 - Nutrition et obésité

11h00 à 11h45 - Santé de l'homme

11h00 à 11h45 - Tabagisme et sommeil

11h45 à 12h30 - Chirurgie et robotique

11h45 à 12h30 - Sport et périnée féminin

14h00 à 14h45 - Cancer de la prostate

14h00 à 14h45 - Santé de la femme

14h45 à 15h30 - Parlons tension artérielle sans tabou

14h45 à 15h30 - Cancer du sein

15h30 à 16h15 - Tabagisme et sommeil

15h30 à 16h15 - Santé de l'homme

16h15 à 17h00 - Sport et périnée féminin

16h15 à 17h00 - Incontinence urinaire

17h00 à 17h45 - Nutrition et obésité

17h00 à 17h45 - Chirurgie et robotique

ACCESSIBILITE A LA CULTURE – JOURNEE D'ECHANGES

Parce que l'accès à tous-tes à l'art, c'est bon pour la santé

Mercredi 22 mars //9h à 17h// Salle Paul Eluard – Le Quasar

LES RENCONTRES D'ARTEOZ

MERCREDI 22 MARS 2023
de 9h à 17h

Salle **Paul ELUARD**
15 rue des Halles
50100 Cherbourg-en-Cotentin

Journée d'échanges autour de l'accessibilité à la culture et aux propositions culturelles pour les personnes ayant une déficience auditive
Journée pour les publics, les lieux, les artistes ...
Venez découvrir, donner votre avis, sur l'accessibilité auditive dans l'Art.

RENCONTRES	ATELIERS	DEBATS
Natacha Hebert	(accessibilité dans l'art)	ADSM surdi 50 (accessibilité malentendants)
le collectif Commune Idée (spectacle vivant) et Arnaud Caquelard (art plastique visite gestuelle)		

ADSM surdi 50 : 06 81 90 60 63
ARTEOZ : 06 37 55 70 23



LE PROCESSUS DE DEUIL CINE CONFERENCE

Parce que comprendre, c'est bon pour la santé

Vendredi 24 mars // 9h30 à 12h30 // Cinéma Le Palace



Vivre Son Deuil Normandie vous invite à une matinée ciné-conférence



*« Le processus de deuil,
enjeux et complémentarité
entre professionnels et
bénévoles »*

**Vendredi
24**

Mars 2023

De 9h30 à 12h30

Cinéma le Palace Cherbourg en
Cotentin

« Au panthéon des questions qui gênent les parents, il y a la fabrication des bébés et il y a la question de la mort » nous explique Marie-Noelle Clément, psychiatre. Parler de la mort à ses enfants, voilà une question taboue qui nous a tous déjà embarrassés et qui pourtant est fondamentale dans la construction de l'enfant... Dans ce film, nous découvrons d'abord la différence entre la séparation et la rupture que nous pratiquons et exerçons depuis notre plus jeune âge. Puis quel est le rapport que l'enfant a à la mort et la représentation qu'il en a. Enfin, les intervenantes nous éclairent sur la manière dont nous pouvons accompagner un enfant qui peut être confronté à la mort ou qui est endeuillé. A travers des lectures de contes, des débats d'enfants, des témoignages d'adultes, nous plongeons dans l'univers enfantin de la mort, guidés par de précieuses informations de professionnelles sur les besoins et les comportements des enfants face au deuil... Et si on parlait de la mort !

Après le visionnage de ce court documentaire de 51 minutes, l'association vivre son deuil et des intervenants de la fondation bon sauveur reviendront sur le processus de deuil

En partenariat avec le CERFOS, Organisme de Formation de la
Fondation Bon Sauveur de la Manche
Programme et inscription : www.bonsauveur.org/cerfos/
Renseignements : 02.33.21.84.18



Retrouvez l'ensemble de la programmation culturelle du festival Femmes dans la ville en flashant

