

PROGRAMME

YOGA DU RIRE

Vendredi 3 octobre, de 10h à 11h
Gratuit sur inscription au 02 33 01 89 90, 30 places

Initiation au Yoga du rire animé par Régine Blas



OLYMPE EST ZEN

Vendredi 3 octobre, à 19h
Sur inscription au 02 33 01 89 90, 16 places
Tarif : 2,50€

Une soirée détente pour bien terminer la semaine avec différents ateliers de bien-être.

FRESQUE DU FACTEUR HUMAIN

Dans le cadre des semaines d'information de la santé mentale (SISM) : comprendre ce qui freine ou facilite le changement.

Mardi 7 octobre, de 13h30 à 17h
Gratuit sur inscription au 02 33 01 89 90, 10 places

Cet atelier explore les facteurs humains (émotions, biais cognitifs, mémoire, appartenance sociale) qui influencent nos décisions et notre capacité à passer à l'action. Il permet de prendre du recul sur ces mécanismes et d'identifier les leviers pour favoriser le changement. Animé par Jimmy Pain (Psychologue).

MA SANTÉ MENTALE C'EST FONDAMENTAL

Dans le cadre des semaines d'information de la santé mentale (SISM).

Jedi 9 octobre, de 10h à 12h
Gratuit, sur inscriptions au 02 33 01 89 90, 15 places

Participer à cet atelier, c'est prendre soin de soi et reconnaître que la santé mentale est tout aussi essentielle que la santé physique. Atelier animé par la Banque Alimentaire et la Mutualité Française.

ATELIER CUISINE

Quelles sont vos attentes ?

Jedi 9 octobre, à 14h

Nous souhaitons recueillir vos attentes et vos besoins afin de faire évoluer les ateliers cuisine. Venez en parler tous ensemble lors d'un temps convivial.

LES TROUBLES DYS

Dans le cadre de la journée mondiale des troubles DYS.

Vendredi 10 octobre, de 14h30 à 15h30

Gratuit

Sensibilisation autour des troubles Dys (Dyslexie, dyscalculie, dysgraphie, dysorthographe ...) animée par La Malle à Dys de Lucie.



OLYMPIADES INTERGÉNÉRATIONNELLES

Dans le cadre des semaines d'information sur la santé mentale (SISM).

Samedi 11 octobre, de 10h à 12h
Au gymnase de l'Amont-Quentin
Gratuit, accès libre

Les référents jeunesse organisent des Olympiades Intergénérationnelles pour renforcer le lien social. En famille, entre amis, ou seul ... Constituons des équipes et venez relever des défis ludiques et solidaires.

L'AFFAIRE EST DANS LE LIEN

Dans le cadre des semaines d'information de la santé mentale (SISM).

Mercredi 15 octobre, de 14h à 17h
Gratuit, accès libre

Le lien social s'est brisé ! Saurez-vous le réparer ? Formez votre équipe et relevez les défis à travers des épreuves funs et stimulantes. Un moment de jeu, de réflexion et de partage pour recréer ensemble ce qui nous lie. Animé par APF France handicap, Animatrice Insertion du Conseil départemental et le centre social Olympe de Gougues.

AUTO-PALPATION, TOUT UN SUJET !

Dans le cadre d'octobre rose

Jedi 16 octobre, à 10h ou 11h au choix
Gratuit, sur inscription

Atelier de sensibilisation au cancer du sein, à l'aide d'un buste de palpation pour permettre aux participants de reconnaître les signes et à effectuer des auto-examens. Une occasion précieuse de comprendre l'importance du dépistage précoce pour favoriser la santé et le bien-être.

Animé par la ligue contre le cancer.

DON DU SANG

Vendredi 17 octobre, de 10h à 13h30
Gratuit, réservation de créneau recommandée

Donner son sang c'est un geste simple mais précieux qui peut sauver des vies. Chaque don compte, alors n'hésitez pas à vous mobiliser pour cette belle cause.



DÉPISTAGE DIABÈTE

Samedi 18 octobre, de 9h30 à 12h
Sur le parvis du Carrefour market des Provinces.

Avec l'association AFD, association des diabétiques du Calvados, Orne, et Nord-Cotentin (association locale de patients affiliée à la Fédération française des diabétiques).



BOOSTE TA MÉMOIRE

Jeudi 23 octobre, de 14h à 16h
Gratuit, ouvert à tous

Le groupe *Booste ta mémoire* vous propose des ateliers ludiques pour stimuler votre mémoire tout en passant un moment agréable ensemble.



ÊTRE LOCATAIRE, ÇA DOIT ME PLAIRE !

Soins Santé mène une sensibilisation sur la thématique du bien vieillir dans un logement dont on est locataire. Celle-ci est proposée en 2 sessions de 2h.
Public : les 65 ans et +.

Mardi 21 octobre, de 14h à 16h

Présentation des aides techniques conçues pour faciliter la vie quotidienne des 65 ans et plus, leur permettant de rester autonome dans leur logement. Animé par Helena Gonin, ergothérapeute Soins Santé.

Vendredi 24 octobre, de 14h à 16h

Informé sur les droits concernant l'aménagement du logement locatif des 65 ans et plus. Animé par Flore Martinet, travailleur social de Colibisia.

Infos complémentaires

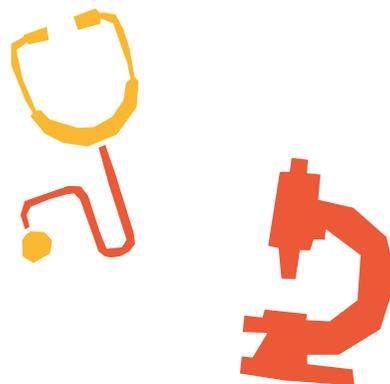
Gratuit, 10 places sur inscription auprès de l'association Soins Santé au 02 33 53 69 57.
Demander Héléna Gonin.
Présence obligatoire sur les deux dates.



MÉDIATION ANIMALE

Vendredi 24 octobre
De 10h à 11h : créneau parents-enfants
De 11h à 12h : créneau tout public
Gratuit, 8 places par créneau
Sur inscription au 02 33 01 89 90

Venez vous initier à la médiation animale. Une initiation douce qui favorise la détente, la confiance et le partage, tout en sensibilisant petits et grands à la relation avec nos amis à quatre pattes.



INFOS PRATIQUES

Accueil, renseignements et inscriptions
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h
(17h30 pendant les vacances scolaires)
02 33 01 89 90
Rue de l'île de France (50130)
maison.olympedegougues@cherbourg.f

Olympe
DE GOUGES

CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

MOIS DE LA SANTÉ

OCTOBRE 2025

Programme - 3^e édition



CHERBOURG
en Cotentin