PROGRAMME

COLLECTE PROTECTIONS MENSTRUELLES

Du 1er au 30 octobre
Centre social Olympe de Gouges

Tout le mois, le centre social collecte des serviettes menstruelles, des protège-slips, des cups et des tampons. Les produits collectés seront reversés au collège des Provinces.

INITIATION AU MASSAGE BÉBÉ

Vendredi 2 octobre, 10h
Place des Familles
Gratuit, sur inscription au 06 47 88 88 07
Places limitées

Initiation au massage bébé avec Fanny Bien-être.

CYCLE SANTÉ DANS L'ASSIETTE

Vendredi 2 octobre, 9h30
Centre social Olympe de Gouges.
Gratuit, inscription sur tout le cycle obligatoire

Équilibre dans l'assiette, lecture des étiquettes, sucres cachés... 9 séances (les vendredis matin) pour aborder toutes ces questions tout en cuisinant.

VISITE DE LA MAISON DU DON DU SANG

Lundi 5 octobre, 10h
Centre social Olympe de Gouges.
Gratuit, inscription obligatoire au 02 33 01 89 90

Donner son sang, ça fait quoi ? Qui peut donner ? À quoi servent les dons et comment ça se passe vraiment ? Venez visiter la Maison du Don de Cherbourg, découvrir les coulisses du don et repartir avec toutes les réponses à vos questions, sans pression, sans tabou et sans appréhension !Une visite pour comprendre, dédramatiser... et peut-être oser franchir le pas !

LA FLORATAISE

Mercredi 7 octobre, 14h
Parking de l'Abbaye du Vœu
Sans inscription. Renseignements auprès du centre social Flora Tristan 02 33 94 58 59

Marche de 2,5 km au profit de l'Acrea (Après Cancer ressources écoutes activités). Dons libres au profit de l'Acrea.

DÉPISTAGE RESPIRATOIRE

Jeudi 8 octobre, 9h-12h et 13h30-17h
Centre social Olympe de Gouges.
Gratuit, sans inscription

Essoufflement, fatigue à l'effort, toux persistante... Profitez d'une journée d'information et de dépistage pour mieux comprendre votre souffle et être orienté si besoin vers une prise en charge adaptée.

ROUE DE LA SANTÉ

Jeudi 8 octobre, 14h-16h
Centre social Olympe de Gouges
Sur inscription au 02 33 01 89 90

Jouez et testez vos connaissances sur la vaccination.
Découvrez le dispositif *Mon bilan de santé* avec la CPAM.

COULEURS DU BIEN-ÊTRE

Lundi 12 octobre, 10h-12h
Centre social Olympe de Gouges
Gratuit, sur inscription au 02 33 01 89 90
10 personnes maximum

Atelier colorimétrie/estime de soi et confiance en soi. Par La Mutualité française. Un moment convivial avec une socio-esthéticienne pour découvrir les couleurs qui vous subliment, renforcer votre confiance en vous et prendre soin de votre bien-être.

DÉPISTAGE DIABÈTE

Mardi 13 octobre, 9h-17h
Devant le Carrefour Market des Provinces
Gratuit, sans inscription

Êtes-vous incollables sur le diabète ? Venez tester vos connaissances autour d'un café. Dépistage rapide et résultats immédiats.

TEMPS D'ÉCHANGES : MA BOÎTE À OUTILS E-SANTÉ

Jeudi 15 octobre, 14h
Centre social Olympe de Gouges
Gratuit, sur inscription

Venez découvrir comment le numérique peut devenir un allié pour votre santé, à travers la découverte de quelques applications de suivi de santé.

L'APÉ'ROSE

Samedi 17 octobre, 19h

Une soirée festive et participative au profit de l'association Presqu'Île en Rose, animée par la chorale des Embarqués.
Centre social Olympe de Gouges
Prix libre, reversé à l'association
Réservations au 02 33 01 89 90

JEUX DE MÉMOIRE

Lundi 19 octobre, 10h-12h
Centre social Olympe de Gouges
Gratuit, sans inscription

Les participants de l'atelier mémoire du centre social vous proposent des jeux autour de la mémoire pour stimuler ses fonctions cognitives à tout âge, tout en s'amusant.

À QUEL POINT ÇA FAIT DU BRUIT ?

Mardi 20 octobre, à partir de 14h30
Place des Familles
Gratuit, sans inscription

Fort/pas fort... comment savoir ? Venez découvrir l'échelle du bruit, échanger et réfléchir ensemble à l'impact du bruit sur nos oreilles et notre quotidien. Une animation ludique et accessible à tous, en partenariat avec Surdi 50 / ADSM50 (association sourds et malentendants).

LE PÉRINÉE : TOUS CONCERNÉS !

Jeudi 22 octobre, 14h-16h
Centre social Olympe de Gouges
Gratuit, inscription conseillée

Ados, adultes, seniors, femmes, hommes... il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour en prendre soin ! Découvrez comment fonctionne votre périnée, pourquoi il compte à tout âge et surtout, ce que vous pouvez faire pour le préserver.
La conférence se prolongera avec des ateliers 4 mercredis en novembre sur les thématiques enfants, ados, femmes enceintes et post partum ainsi que le périnée après 40 ans.
Avec Laura Polo Guerrera, kinésithérapeute spécialisée en rééducation du périnée.
Possibilité d'inscription aux ateliers à l'issue de la conférence.

Atelier 1 - parents + enfants (ensemble)
4 novembre, 10h-12h

Atelier 2 - ados :
18 novembre, 13h30-15h30

Atelier 3 - femmes enceintes + post partum
25 novembre, 10h-12h

Atelier 4 - à partir de 40 ans
2 décembre, 13h30-15h30

ATELIER CUISINE PARENTS/ENFANTS

Mardis 20 et 27 octobre, à 10h
Centre social Olympe de Gouges

Des ateliers cuisine pour les enfants et leurs parents, accompagné par Karine Bastié, nutritionniste-diététicienne.

PRÉSENTATION DU DISPOSITIF SOUTIEN À L'AUTODÉTERMINATION

Mardi 27 octobre, 10h
Centre social Olympe de Gouges
Gratuit, sans inscription

Le dispositif de soutien à l'autodétermination se place aux côtés des personnes en situation de handicap et/ou de leurs proches pour les soutenir dans l'élaboration de leur projet de vie et la construction de leur parcours. Venez rencontrer une facilitatrice de choix de vie qui vous présentera ce dispositif.

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.olympedegouges@cherbourg.f

Conception et impression : Ville de Cherbourg-en-Cotentin. Crédit photo : ©Adobe Stock

Olympe DE GOUGES
CENTRE SOCIAL
CHERBOURG-EN-COTENTIN

MOIS DE LA SANTÉ
OCTOBRE 2026

Programme - 4e édition

CHERBOURG en Cotentin