

CONFÉRENCES • ANIMATIONS • ATELIERS • ÉCHANGES

SEMA



CINÉ-DÉBATS • EXPOSITIONS

27 NOVEMBRE  
2 DÉCEMBRE | **BREST**  
2017

DEL



ANTE



- **SANTÉ ENVIRONNEMENTALE & POLLUANTS DU QUOTIDIEN**
- **LE SOMMEIL**
- **ALIMENTATION & ACTIVITÉ PHYSIQUE**



Tout le programme sur [www.brest.fr](http://www.brest.fr) et  
sur [www.sante-brest.net](http://www.sante-brest.net)

VILLE DE  
**Brest**



# LUNDI

27 NOVEMBRE

## SOMMEIL

### BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR

#### Atelier

par Défi Santé Nutrition

#### Matinée

- Défi Santé Nutrition propose une sensibilisation aux enfants de CE1 et à leurs familles sur l'importance d'un bon sommeil et d'une alimentation équilibrée.

**ATELIER RÉSERVÉ AUX CE1 DE L'ÉCOLE PAUL DUKAS ET A LEURS PARENTS**

BUS : LIGNE 3 ARRÊT GRÉTRY

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### BALADE AU BOIS DE LA BRASSERIE

#### Activité pédestre

Par l'association Club Cœur et Santé

#### de 14h à 16h

- 4 à 12 km (groupes en fonction des différents niveaux).
- > Rendez-vous à 14h devant le gymnase de la Brasserie, rue Edmond Rostand à Lambézellec.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'ASSOCIATION CLUB CŒUR ET SANTÉ - COEURETSANTE.BREST@GMAIL.COM**

BUS : LIGNE 7 ARRÊT BRASSERIE

Organisée par la ville de Brest, en partenariat avec des associations et structures de quartiers, la semaine de la santé offre aux Brestoises et Brestois la possibilité de s'informer et de découvrir et pratiquer une activité pour leur permettre d'être acteurs et actrices de leur santé. Promotion de la santé et prévention sont les deux maîtres-mots de cette semaine !

Au programme de cette semaine : des conférences, des ateliers, des animations, des expositions sont proposés gratuitement dans tous les quartiers brestois. Nouveau cette année, l'édition 2017 s'articule autour de trois thèmes principaux proposés par des habitantes et habitants :

- La santé environnementale et les polluants du quotidien
- La nutrition (alimentation et activité physique)
- Le sommeil

Le sommeil, enjeu que l'on soit jeune ou adulte, est le thème retenu pour le lundi de la santé qui ouvrira la semaine de la santé. Le collectif sida, soutenu par la ville de Brest depuis 20 ans, proposera des actions à l'occasion du 1<sup>er</sup> décembre, journée mondiale de lutte contre le sida.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# ACTIVITÉS GYMNIQUES

Activités physiques adaptées

Par le patronage laïque Sanquer

**de 10h à 11h**

- Initiation aux activités gymniques pour des personnes atteintes de maladies chroniques.
- > Patronage laïque Sanquer, 20 rue Choquet de Lindu à Brest Centre.

**TOUTES PATHOLOGIES - GRATUIT - SUR INSCRIPTION**  
**COORDINATION@PLSANQUER.ORG OU AU 02 98 44 55 53**

BUS : LIGNE 3 OU 5 ARRÊT SANÉ

## SOMMEIL

# LUNDI DE LA SANTÉ

## " LE SOMMEIL "

Conférence

Par le Service promotion de la santé de la ville de Brest en partenariat avec le CHRU et l'UBO

**de 18h30 à 20h**

- Intervenants Docteur Emeline Le Cadet et Docteur Jérémie Lefranc. Focus sur celui qui joue un rôle essentiel sur notre organisme : le sommeil.
- > Fac de droit, d'économie et de gestion - Amphi 500 et 600 12, rue de Kergoat à Brest.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT**

BUS : LIGNE 5 ARRÊT AUMAËLE



## SOMMEIL

# DANS TES RÊVES

Atelier

par Défi Santé Nutrition

**de 9h à 12h**

- Sensibilisation aux impacts du sommeil sur leur santé, par le biais d'outils ludiques et d'échanges, afin d'aider les jeunes à identifier les freins et les leviers à l'endormissement
- > Collège St Pol Roux, 40 rue de Bruxelles à Saint-Pierre.

**ATELIER RÉSERVÉ AUX ÉLÈVES DE 5<sup>ÈME</sup> DU COLLÈGE ST POL ROUX**

BUS : LIGNE 1 ARRÊT POULÉDER

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# YOGA

Séance pratique

Par l'association Club Cœur et Santé

**de 9h30 à 10h45**

- Séance de yoga.
- > Maison pour tous du Valy-Hir, 1 rue des Frères de Goncourt à Saint-Pierre.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'ASSOCIATION CLUB CŒUR ET SANTÉ - COEURETSANTE.BREST@GMAIL.COM**

TRAMWAY : STATION VALI-HIR / BUS : LIGNE 6 ARRÊT EMILE ROUSSE

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# LE RADON DANS L'HABITAT

### Conférence

Par Mme Noyon, Agence régionale de santé, antenne de Quimper et l'association Eco habitat

**de 18h à 19h**

- Qu'est-ce que le radon ? Comment le mesure-t-on ? Quel est son impact sur la santé ? Comment peut-on agir ?

> Mairie de quartier des Quatre Moulins - 200 rue Anatole France - Brest

**TOUT PUBLIC - GRATUIT**



BUS : LIGNE 1 ARRÊT KERBONNE

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# NAGE ADAPTÉE

### Activités physiques adaptées

Par le Club Nautique Brestois

**de 12h15 à 13h**

- Initiation à la nage adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

> Piscine de Recouvrance, rue de Maissin aux Quatre-Moulins.

**TOUTES PATHOLOGIES - GRATUIT - SUR INSCRIPTION**

**CNBREST@WANADOO.FR OU AU 02 98 49 61 60**

TRAMWAY : STATION SAINT-EXUPÉRY

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# AQUAGYM

### Activités physiques adaptées

Par Brest métropole

**de 16h à 17h**

- Initiation à l'aquagym pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

> Piscine de Recouvrance, rue de Maissin aux Quatre Moulins

**TOUTES PATHOLOGIES - GRATUIT - SUR INSCRIPTION : SPORTS@MAIRIE-BREST.FR OU AU 02 98 33 56 30**

TRAMWAY : STATION SAINT EXUPERY

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# FABRICATION DE COSMÉTIQUES

### Atelier de fabrication

Par Céline Fichou, productrice de plantes aromatiques et médicinales

**de 10h à 12h**

- Atelier de confection d'un macérât huileux et d'un baume aux plantes. Chaque participante choisit sa plante et confectionne ses produits.

> Centre social Horizons - 5 rue sisley à l'Europe.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT SUR INSCRIPTION**

**AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE LA MAIRIE DE BREST**

**AU 02 98 00 80 80 OU PAR MAIL À**

**PLATEFORME-ACCUEIL-TELEPHONIQUE@MAIRIE-BREST.FR**

**(NOMBRE DE PLACES LIMITÉ).**

TRAMWAY : STATION EUROPE

BUS : LIGNE 12 ARRÊT PAULET

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

# ALIMENTATION & YOGA

### Atelier débat

Par Madame Cristina SOSA - Yoga da viken

**de 19h à 21h**

- Pour découvrir le yoga et les formes spécifiques d'alimentation. Moment permettant aussi de prendre conscience de son corps et de ce que nous mangeons.

> Centre social Horizons, 5 rue Sisley à l'Europe.

**GRATUIT - TOUT PUBLIC - NOMBRE DE PLACE LIMITÉ - SUR INSCRIPTION**

**AUPRÈS DE LA PLATEFORME D'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE DE L'HÔTEL DE**

**VILLE - 02 98 00 80 80 OU PLATEFORME-ACCUEIL-TELEPHONIQUE@**

**MAIRIE-BREST.FR**

TRAMWAY : STATION EUROPE / BUS : LIGNE 12 ARRÊT PAULET

## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

# 120 BATTEMENTS PAR MINUTE

Projection du film de Robin Campillo grand prix du festival de Cannes 2017 - Ciné débat

Par l'association Divers Genres en collaboration avec l'association AIDES et la ville de Brest

à 20h (durée du film : 2h20)

• A l'issue de la projection, échanges et partage d'émotions. Informations sur les avancées réalisées depuis le début du combat et de ce qu'il reste à faire.

*Avertissement : des scènes, des propos ou des images peuvent heurter la sensibilité des spectateurs*

> Cinéma Les Studios, 136 rue Jean-Jaurès, Brest centre.



**GRATUIT - TOUT PUBLIC -**  
**SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE**  
**LA MAIRIE DE BREST AU 02 98 00 80 80 OU**  
**PAR MAIL À PLATEFORME-ACCUEIL-TELEPHO-**  
**NIQUE@MAIRIE-BREST.FR**

TRAMWAY : STATION OCTROI



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# PESTICIDES ET SANTÉ, TOUS CONCERNÉS

### Conférence

Par la Maison de la Bio 29, Intervenant : François Veillerette, directeur et porte-parole de "Génération futures"

à 20h30

• Etat des lieux des principales expositions aux pesticides et les solutions pour les éviter.

> Centre social de Bellevue - salle Outremer, 1 Rue Pierre Trepos à Bellevue.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENT AUPRÈS DE LA MAISON DE LA**  
**BIO AU 02 98 25 80 33**

BUS : LIGNE 10 ARRÊT LE GORGEU



# MERCREDI

29 NOVEMBRE

## SOMMEIL

# UN CAFÉ, L'ADDITION ET UN NUAGE DE SCIENCE S'IL VOUS PLAÎT !

### Atelier

Par l'association Les Petits Débrouillards

• Les écrans dans la chambre sont-ils dangereux ? La lumière bleue, une nuisance au sommeil ? Quels sont les cycles du sommeil selon notre âge ? Y-a-t-il un lien entre écrans et sommeil ? Ce sont sur ces questions que les petits débrouillards Grand Ouest convient le public à échanger avec des experts du sujet : neurologue, ingénieur..., autour d'un café ! Ce café des sciences a pour origine les questionnements et les sujets d'intérêt des brestoïses.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'ASSOCIATION**  
**LES PETITS DÉBROUILLARDS AU 02 98 41 43 10**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# BALADE SUR LES RIVES DE LA PENFELD

### activité pédestre

Par l'association Club Cœur et Santé

de 14h à 16h

• Balade proposée sur le territoire de Bellevue : découverte des Rives de la Penfeld et de ses environs. 4 à 12 km. Constitution de plusieurs groupes en fonction des différents niveaux.

> Rendez-vous à 14h devant le Patronage laïque du Bergot 31 rue de Vendée à Bellevue.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'ASSOCIATION**  
**CLUB CŒUR ET SANTÉ - COEURSANTÉ.BREST@GMAIL.COM**

BUS : LIGNE 5 ARRÊT SAINTONGE

# GESTES DE PREMIERS SECOURS

Découverte - 3 ateliers pratiques

par la Maison pour tous du Guelmeur / Intervenant : Jean-Denis Marin

**3 séances : à 14h / à 15h / à 16h**

- Les conduites à tenir lorsqu'on est témoin d'un arrêt cardiaque.

> Maison pour tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm à Saint-Marc.

**GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE LA MAISON POUR TOUS DU GUELMEUR AU 02 98 44 71 85**

**BUS : LIGNE 5 ARRÊT D'ESTIENNE D'ORVES**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE GYM PILATES

Activités physiques adaptées

Par le club de Stretching Brest Iroise

**de 9h à 10h30 et de 10h30 à 12h**

- Initiation à la gym Pilates pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

> Maison de quartier de Kerinou, rue du Commandant Somme Py à Lambézellec.

**TOUTES PATHOLOGIES - GRATUIT - SUR INSCRIPTION  
AU 06 41 23 87 33 OU C.S.B.I@FREE.FR**

**BUS : LIGNE 3 ARRÊT PÉGUY - LIGNE 7 ARRÊT SAINT LUC**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE RELAXATION

Séance de relaxation

par Club Cœur et Santé

**de 9h30 à 10h30**

> 8, rue des Ecoles à Saint-Marc.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE L'ASSOCIATION CLUB CŒUR ET SANTÉ - COEURETSANTE.BREST@GMAIL.COM**

**TRAMWAY : STATION PILIER ROUGE**



## ACTIVITÉ PHYSIQUE THÉÂTRE EN RESSORTS

Théâtre-Expérience sensorielle inédite

par le Théâtre du Grain les participants du projet « Ressorts#3 », Le Maquis et le Centre social de Kerourien

**de 14h à 17h**

- Venez participer à des acrobaties verbales, corporelles et sonores dans un espace à géométrie variable avec 4 artistes de la compagnie.

Ecrire des mots Des gestes Des regards Pour dire notre chose commune.  
Pour pousser le paysage Pour parler au Monde Pour que le Monde nous écoute  
Pour que le Monde nous entende Pour que nous soyons le Monde.

> Place des Machines, Atelier des Capucins.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - INSCRIPTION CONSEILLÉE VIA  
CONTACT@THEATREDUGRAIN.COM OU AU 02 98 43 16 70**

**TRAMWAY : STATION LES CAPUCINS**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE UN VOYAGE À VÉLO

Conférence-Débat

Par Brest à pied et à vélo (BAPAV), Enquête d'Identité

**à 18h30**

- Enquête d'identité, un voyage à vélo de 10 000 km, 1 an pour arriver au Kirghizistan... Une quête de soi et des autres au-delà de la prouesse physique. Une soirée-débat autour des photos de ce voyage.

> Atelier vélo BaPaV à The Roof-Maison de l'Escalade, 17 rue Auguste Morvan à Brest Centre

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS : BAPAV AU 09 81 62 70 20  
SITE DU PROJET : HTTP://ENQUETEDIDENTITE.FR/NOTRE-PROJET-2/**

**TRAMWAY : STATION LIBERTÉ**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET ALIMENTATION

# HALTE AUX ALIMENTS ULTRA TRANSFORMÉS ! MANGEONS VRAI !

### Conférence

par la Maison de la Bio 29 - Intervenant : Anthony Fardet,  
*Docteur es sciences, chargé de recherche en alimentation  
préventive et holistique*

#### à 20h30

• 3 règles d'or pour manger sain, éthique et durable, Anthony Fardet, expose l'intérêt à considérer un aliment dans son ensemble et non pas seulement par sa composition nutritionnelle et le lien entre l'ultra-transformation des aliments et la santé.

*Son livre est proposé à la vente à l'issue de la conférence, en partenariat avec la librairie Dialogues.*

> Hôtel de ville, salle des conférences, 1 rue Frézier - Brest centre

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENT AUPRÈS DE LA MAISON DE LA  
BIO AU 02 98 25 80 33**

TRAMWAY : STATION JEAN JAURÈS - BUS : LIGNE 1 ET 3 ARRÊT HÔTEL DE VILLE



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# POLLENS ET SANTÉ

### Conférence

Par Capt'air - Intervenant : Madame Sophie Frain,  
*conseillère médicale en environnement intérieur et analyste  
des pollens*

#### à 18h

• Les pollens dans l'air ambiant et dans l'air intérieur: impact sur la santé et prévention.

> Salle des mariages - Mairie de quartier des Quatre-Moulins, 200 rue Anatole France, Brest.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT**

BUS : LIGNE 1 ARRÊT KERBONNE



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET ALIMENTATION

# LES ENJEUX D'UNE ALIMENTATION PRÉVENTIVE

### Atelier d'échanges

par la Maison de la Bio 29 - Intervenant : Anthony Fardet,  
*Docteur es sciences, chargé de recherche en alimentation  
préventive et holistique*

#### à 15h

• Quelles relations entre groupes d'aliments et maladies chroniques ? Etat des lieux des principales expositions et les solutions pour les éviter.

> Mairie de quartier de l'Europe, 31 Rue Saint-Jacques.

**PUBLIC PROFESSIONNEL - GRATUIT - SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE LA  
MAISON DE LA BIO AU 02 98 25 16 73**

TRAMWAY : STATION EUROPE

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# FABRICATION DE TISANES

### Atelier

Par Céline Fichou, *productrice plantes aromatiques et  
médicinales*

#### de 14h30 à 15h30

• Présentation rapide et manipulation de plusieurs plantes. Comment faire une tisane. Chaque participant.e prépare son propre mélange. Dégustation.

> Centre socio-culturel Horizons, 5 rue Sisley à l'Europe.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL  
DE LA MAIRIE DE BREST 02 98 00 80 80 OU PAR MAIL À ACCUEIL-PLATE-  
FORME-TELEPHONIQUE@MAIRIE-BREST.FR (NOMBRE DE PLACES LIMITÉ).**

TRAMWAY : STATION EUROPE

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# ACTIVITÉS GYMNIQUES

### Activités physiques adaptées

Par le patronage laïque Jean Le Gouill - Stade Quilbignonnais

#### de 9h à 11h15 (deux sessions)

- Initiation aux activités gymniques pour les personnes atteintes de maladies chroniques.

> Patronage laïque Jean Le Gouill-Stade Quilbignonnais 15 rue Jean-François Tartu à Saint-Pierre.

**TOUTES PATHOLOGIES - GRATUIT - SUR INSCRIPTION**  
**PLLEGOILLSTADEQ@ORANGE.FR OU AU 02 98 05 54 37**

TRAMWAY : STATION VALI-HIR

BUS : LIGNE 6 ARRÊT TARTU - LIGNE 4 ARRÊT VALI-HIR - LIGNE 1 ARRÊT BOURAYNE

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# MUSCULATION, GYM ET DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS

### Activités de remise en forme

Par l'équipe Sport et Quartiers de la ville de Brest

#### de 10h à 12h

- Séance de remise en forme pour plus de bien-être et une meilleure santé.

> **Musculation et préparation physique** > Gymnase Jacquard, rue Jules Lesven

> **Gym douce et découverte d'activités** > Centre Social Les Amarrés, rue Paul Dukas à Lambézellec.

**ADULTES NON SPORTIFS - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS**  
**AU 06 73 98 24 76 / 06 77 65 83 72**

GYMNASSE JACQUARD - BUS : LIGNE 5 ARRÊT LESVEN

QUARTIER DE LAMBÉ - BUS : LIGNE 3 ARRÊT GRETRY - LIGNE 6 ARRÊT EN AR MENEZ

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# FABRICATION DE COSMÉTIQUES

### Atelier

Par Les fées des champs, Intervenante : Céline Fichou  
*productrice plantes aromatiques et médicinales*

#### de 10h à 12h

- Atelier de confection d'un macérât huileux et d'un baume aux plantes; présentation rapide de 3 plantes. Chaque participant.e choisit sa plante et confectionne ses produits.

> Patronage Laïque Le Gouill-Stade Quilbignonnais à Saint-Pierre.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT SUR INSCRIPTION AUPRÈS DE L'ACCUEIL DE LA MAIRIE DE BREST AU 02 98 00 80 80 OU PAR MAIL ACCUEIL-PLATE-FORME-TELEPHONIQUE@MAIRIE-BREST.FR (NOMBRE DE PLACES LIMITÉ).**

TRAMWAY : STATION VALI-HIR -

BUS : LIGNE 6 ARRÊT TARTU - LIGNE 4 ARRÊT VALI-HIR - LIGNE 1 ARRÊT BOURAYNE





## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

# JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LE SIDA

Village associatif et dépistage

Par le Collectif Sida

**de 10h à 17h**

• Le Collectif Sida de Brest et ses partenaires accueillent le public au village associatif (animation et mise à disposition de préservatifs). Possibilité de dépistage.

> Place de la liberté, Brest centre.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - TRAMWAY : STATION LIBERTÉ**



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR ET CONFORT ACOUSTIQUE DANS VOTRE LOGEMENT

Conférence

**à 14h30**

Par Air breizh, intervenante : Karine Le Méhauté-Rey

• Agir sur la qualité de l'air intérieur et l'émission des matériaux

**à 16h**

Par le Centre d'information et documentation sur le bruit, intervenante Valérie Rozec, *responsable de projets Santé-Environnement*

• Le bruit dans le logement : quelques points clés

> Salle Pierre Corre, mairie de quartier de Lambézellec, 25 rue Robespierre à Brest

**TOUT PUBLIC - GRATUIT**



**BUS : LIGNE 7 ARRÊT PLACE DES FFI - LIGNE 3 ARRÊT PLACE DE BRETAGNE**

## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

# CAFÉ CAPOTE

Journée mondiale contre le sida

Par le collectif sida et les bars participants à l'opération

**toute la journée**

• Le collectif sida organise l'opération café capote. Le principe : 1 café acheté = 1 capote offerte dans les bars participants à l'opération

> Dans les bars de Brest participants à l'opération

**TOUT CONSOMMATEUR DE CAFÉ**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# GYMNASTIQUE ADAPTÉE

Séance pratique

Par le Club Cœur et Santé

**de 9h à 10h et de 10h15 à 11h15**

> Maison pour tous du Valy-Hir, 1 rue des Frères de Goncourt à Saint-Pierre

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS : COEURETSANTE.BREST@GMAIL.COM**

**TRAMWAY : STATION VALI-HIR - BUS : LIGNE 6 ARRÊT EMILE ROUSSE**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# YOGA

Séance pratique

Par le Club Cœur et Santé

**9h30-10h45**

> Maison de quartier de Coataudon, rue Maurice Henensal à Guipavas

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS : COEURETSANTE.BREST@GMAIL.COM**

**BUS : LIGNE 12 ARRÊTS TOURBIAN OU KERVILLERM**



## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# GYM- DÉCOUVERTES D'ACTIVITÉS

### Activités de remise en forme

Par l'équipe Sport et Quartiers de la ville de Brest

#### de 10h à 12h

- Séance de remise en forme pour plus de bien-être et une meilleure santé.

> Centre social Horizons, 7 rue Sisley, quartier de l'Europe.

**ADULTES NON SPORTIFS - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AU 06 73 18 17 71**

**BUS : LIGNE 12 ARRÊT PAULET**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# ACTIVITÉS GYMNIQUES

### Activités physiques adaptées

Par le patronage laïque de Recouvrance

#### de 10h à 11h

- Initiation aux activités gymniques

> Patronage laïque Recouvrance, 2 rue Laurent Le Gendre aux Quatre-Moulins.

**TOUTES PATHOLOGIES - GRATUIT - SUR INSCRIPTION : PATRONAGE.LAIQUE.RECOUVRANCE@WANADOO.FR OU AU 02 98 45 06 90**

**TRAMWAY : STATION RECOUVRANCE - BUS : LIGNE 4 ARRÊT LES CAPUCINS**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# YOGA, PILATES, GYM DOUCE, SOPHROLOGIE

### Journée de valorisation

Par la clinique de Kéraudren, en partenariat avec l'UFOLEP

#### 3 séances à thème par demi-journée de 9h à 12h et de 14h à 17h

- L'activité physique comme facteur de diminution des risques liés à la santé.

> Clinique de Keraudren, 375 rue Ernestine de Tremaudan à Brest.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - INSCRIPTIONS : [HTTP://WWW.CD.UFOLEP.ORG/](http://www.cd.ufolep.org/) FINISTERE - TEL : 06 07 86 30 61**

**BUS : LIGNE 7 ARRÊT KERAUDREN - LIGNE 12 ARRÊT KERUCHEN**

# LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

### Café Discut'

Organisé par le RésO - Intervenants : Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA) & Le Docteur Stéphanie Montavon, *psychiatre praticien hospitalier, CHRU Brest*

#### de 14h à 16h

- Le Café Discut' est un espace de paroles, d'écoute, d'échange. Bénévoles et professionnels peuvent évoquer les difficultés rencontrées, partager des solutions qu'ils ont pu expérimenter.

> Pôle santé - Espace formation - Salle des Pierres Noires, 16 rue Alexandre Ribot à Brest Centre.

**GRATUIT - POUR LES BÉNÉVOLES ET PROFESSIONNELS DU RÉSO - RENSEIGNEMENTS : CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE DE LA VILLE DE BREST AU 02 98 00 84 00 OU SANDRINE.TOCANIER@CCAS-BREST.FR**

**TRAMWAY : STATION SAINT-MARTIN**

**BUS : LIGNE 8 ARRÊT DONNARD - LIGNES 2/5/7 ARRÊT MALAKOFF**

## ALIMENTATION

# LA SANTÉ DANS TOUS SES ÉTATS !

### Emission de Radio

réalisée et animée par les jeunes de la Maison de quartier de Bellevue en direct et en public avec Oufipo, Association Longueur d'Ondes

#### à 11h30, radio U (101.1)

• Dans le cadre du projet Radio Quartier Live, les jeunes, avec leur regard d'adolescents, aborderont le thème de l'alimentation au cœur du marché de Kerinou.

Emission diffusée en direct sur Radio U (101.1)

> Marché de Kérinou, rue du Moulin à poudre, Kérinou Lambézellec - Brest

#### TOUT PUBLIC

BUS : LIGNE 3 ARRÊT PASTEUR - LIGNE 5 ARRÊT SÉCUR

# GESTES DE PREMIERS SECOURS

### 2 ateliers pratiques

par la Maison pour tous du Guelmeur  
Intervenant : un cardiologue du CHRU, deux formateurs du CESU (Centre d'enseignement des soins d'urgence du SAMU)

#### de 10h à 12h

• Découverte des gestes de 1<sup>ers</sup> secours.  
> Maison pour tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm à Saint-Marc.

TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE LA MAISON POUR TOUS DU GUELMEUR AU 02 98 44 71 85

BUS : LIGNE 5 ARRÊT D'ESTIENNE D'ORVES

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

# LA SANTÉ DU SPORTIF DE HAUT NIVEAU

### Table ronde

Par la médecine du sport

#### de 9h30 à 11h

• Approches médicale, psychologique et diététique  
> Centre nautique de Brest, salle de la Cormorandière

TOUT PUBLIC - BUS LIGNE 3 ARRÊT OCEANOPOLIS

## ALIMENTATION

# PETIT DÉJEUNER SANTÉ

### Petit-déjeuner pédagogique

Par Maison de la bio 29

#### 3 Petits Déjeuners

#### de 9h à 9h45, de 10h à 10h45 et de 11h à 11h45

• Réalisation d'un muesli « maison » puis découverte et dégustation d'un petit déjeuner équilibré et varié composé d'aliments biologiques.  
> Centre social de Kerourien, rue du Père Ricard à Saint-Pierre

TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS (15 PARTICIPANTS PAR PETITS DÉJEUNERS) AU 02 98 34 16 40

TRAMWAY : STATION COAT TAN

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# DRAGON BOAT

### Activités physiques adaptées

Par Canoë kayak Brestoïse

#### de 9h30 à 12h

• Initiation Dragon Boat pour les personnes atteintes d'un cancer du sein.  
> Sur les rives de la Penfeld > accès Parking rue de Normandie à Bellevue.

PERSONNES ATTEINTES DU CANCER DU SEIN - GRATUIT - SUR INSCRIPTION SECRETARIAT@KAYAK-BREST.COM OU 06 16 42 35 87

BUS : LIGNE 1 ARRÊT PATINOIRE - LIGNE 5 ARRÊT CLAUZEL

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

# LES POLLUANTS DU QUOTIDIEN

### Rencontre

Par la médiathèque de Lambézellec et la CLCV (*Association nationale de la défense des consommateurs et usagers*)

### à 14h30

- Pour en savoir plus sur les perturbateurs endocriniens présents dans de nombreux produits de notre quotidien. Pour apprendre de manière ludique à les identifier et à découvrir des solutions concrètes pour limiter son exposition à ces polluants.
- > Médiathèque de Lambézellec, 8 Rue Pierre Corre à Lambézellec.

**ADULTES - GRATUIT - CONTACT AU 02 98 00 89 40**

**BUS : LIGNE 3 ET 5 ARRÊT PLACE DE BRETAGNE**



## SOMMEIL

# LUTTER CONTRE L'INSOMNIE AVEC LE QI GONG

### Atelier - Conférence

Par l'association Sun Wu Kong

### de 10h à 11h30

- En médecine chinoise, les troubles du sommeil proviennent d'un déséquilibre entre le yin et le yang. Voici une information pour connaître les causes de l'insomnie, comment identifier son propre état et apprendre des mouvements de Qi Gong pour un meilleur sommeil.
- > Centre Social de Kérangoff, Salle de Spectacle, rue Franquet d'Esperey à Saint-Pierre.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - SUR INSCRIPTION AU 02 98 45 16 96 OU CHANTAL.BODENNEC@CAFFINISTERE.CNAFMAIL.FR**

**BUS : LIGNE 1 ARRÊT FRANCHEY D'ESPEREY**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

# LE VÉLO, C'EST LA VIE !

### Vélo Ecole

Par Brest à pied et à vélo (BAPAV)

### 10h et 11h30, 2 balades à vélo d'1h30

- La vélo-école vous permet d'apprendre à faire du vélo dans la circulation, elle vous donne des règles, trucs et astuces pour vous sentir à l'aise dans la rue.

En cas de pluie, atelier d'auto-réparation : les freins grincent, les vitesses ne passent plus, le pneu est à plat ? Amenez votre vélo pour un bilan santé personnalisé ! Les personnes n'ayant pas de vélo peuvent profiter d'un cours théorique d'initiation au vélo.

> Centre social Horizons, Pontanezen, 5 rue Sisley au quartier de l'Europe

**ADULTES - GRATUIT SUR INSCRIPTION AU 07 61 55 19 82 OU CONTACT@BAPAV.ORG - VÉLOS DISPONIBLES SUR DEMANDE**

**TRAMWAY : STATION EUROPE / BUS : LIGNE 400 ARRÊT WATTEAU**

## SOMMEIL

### DIS-MOI, TU DORS ?

#### Exposition

A La Maison des Parents en partenariat avec la Crèche Jean de la Fontaine et la Mairie de quartier de l'Europe.

**du 28 novembre au 2 décembre**

- L'exposition permet de mieux comprendre les différentes phases et l'importance du sommeil, notamment chez les enfants. Elle informe sur les différents modes de couchages et de portages possibles

> La Maison des Parents, espace Madeleine Porquet, 1 rue de Rennes à Bellevue.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT - RENSEIGNEMENTS POUR LES HORAIRES D'OUVERTURE DE LA MAISON DES PARENTS AU 02 98 46 94 81**

**BUS : LIGNE 1, 2 ET 5 ARRÊT GASCOGNE**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

### LA QUALITÉ DE L'AIR AMBIANT À BREST, QU'EN EST-IL ?

#### Exposition

Par Brest métropole

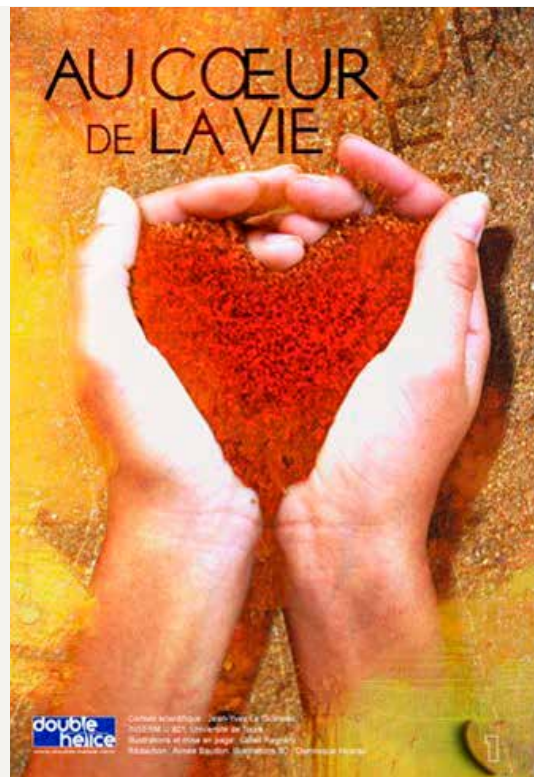
**du 27 novembre au 3 décembre**

- Sensibilisation à la qualité de l'air extérieur. Comment agir pour un air meilleur ? Pics de pollution : quel impact sur la santé ?

> Hall de la mairie de quartier des Quatre-Moulins, 200 rue Anatole France à Brest.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT**

**BUS : ARRÊT KERBONNE, LIGNE 1**



## SANTÉ DU CŒUR

### AU CŒUR DE LA VIE

#### Exposition

par la Maison pour tous du Guelmeur

**Du 27 novembre au 03 décembre**

- Mieux connaître ce muscle appelé COEUR ainsi que son fonctionnement, son activité.

> Maison pour tous du Guelmeur, 34 rue Montcalm à Saint Marc.

**TOUT PUBLIC - GRATUIT**

**BUS : LIGNE 5 – ARRÊT D'ESTIENNE D'ORVES**

## MULTI-THEMES ÉTAMINES

### Ateliers

Par SEMA'For

#### LUNDI 27 NOVEMBRE

de 9h à 12h : QUE DIT MON IMAGE ?

de 13h30 à 15h30 : DISCUSSION DIÉTÉTIQUE

> Mairie de quartier de Saint-Pierre, 26 rue Jean François Tartu

#### LE MARDI 28 NOVEMBRE

de 9h à 12h : COIFFURE

de 13h30 à 17h : ESTHÉTIQUE

> Association SEMA'For, 10, 12 rue Sisley

#### LE MERCREDI 29 NOVEMBRE

de 9h à 12h : EXPRESSION

> 7, rue Watteau, association SEMA'For

#### LE JEUDI 30 NOVEMBRE

de 9h à 12h : FABRICATION DE PRODUITS  
COSMÉTIQUES ET MÉNAGERS

de 13h30 à 15h30 : VESTIAIRE

> 10, 12 rue Sisley, association SEMA'For

#### LE VENDREDI 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE

de 10h à 14h : ATELIER CUISINE

de 14h à 15h30 : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

> 16, rue Alexandre Ribot, pôle santé

**PUBLIC EN INSERTION BÉNÉFICIAIRE DES MINIMAS SOCIAUX - GRATUIT -  
SEMA'FOR - CONTACT@SEMAFOR.ORG OU AU 02 98 40 21 22**



## ET AUSSI DURANT TOUTE LA SEMAINE

Dans plusieurs lieux (immeubles BMH, bâtiments publics...), une campagne d'affichage intitulée « Les escaliers, ça marche ! » encourage les personnes à emprunter les escaliers plutôt que de prendre les ascenseurs.



### LISTE DES PARTENAIRES

AIDES / Air breizh / ANPAA / ARS / BAPAV / Brest métropole / Canoé kayak brestois / Capt'Air / Centre d'information et de documentation sur le bruit / Centre Social de Bellevue / Centre Social de Kerangoff / Centre Social de Kerourien / Centre Social Horizons / CESU / CHRU / CLCV / Club Coeur et Santé / Club de stretching Brest Iroise / Club nautique brestois / Collège Saint Pol Roux / Crèche Jean de la Fontaine / Défi Santé Nutrition / Divers Genres / Eco habitat / Ecole Paul Dukas / Enquête d'identité / La Maison des parents / La médiathèque de Lambézellec / Le Collectif Sida / Les fées des champs / Les Petits Débrouillards / Les Studios / Longueur d'Ondes / Maison de la Bio 29 / Maison pour tous du Guelmeur / Maison Pour Tous du Guelmeur / Oufipo / Patronage Laique Jean Le Gouill-Stade Quilbignonnais / Patronage laïque Recouvrance / Patronage laïque Sanquer / résO / SEMA'For / Sun Wu Kong / Théâtre du Grain / UBO / Ville de Brest / Yoga da viken



## SERVICE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA VILLE DE BREST

Tél. : 02 98 00 80 80

[promotion-sante@mairie-brest.fr](mailto:promotion-sante@mairie-brest.fr)

---

Retrouvez toutes les informations  
sur **[www.brest.fr](http://www.brest.fr)**

et le site participatif sur

**[www.sante-brest.fr](http://www.sante-brest.fr)**

---

Pour vous rendre dans les différents lieux,  
n'hésitez pas à utiliser les transports  
en commun!

**[www.bibus.fr](http://www.bibus.fr)**

---

### ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les pictos indiquent si le lieu  
et/ou l'action sont accessibles.

Toutefois, si il y avait des interrogations  
ou des demandes spécifiques merci  
de bien vouloir nous contacter quelques  
jours avant au 02 98 00 80 80.

Nous rechercherons ensemble  
une solution.

