2019

GRATUIT
Tout public

Semaine SANTÉ

du 25 nov. au 1er déc.

BREST

Programme

Direction de la communication de la ville de Brest / 2019 / © AdobeStock

VILLE DE Brest

Brest.fr et sante-brest.net

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, de découvrir et pratiquer une activité pour leur permettre d'être acteurs et actrices de leur santé.

Au programme de cette semaine : des conférences, des ateliers, des animations sont proposés dans tous les quartiers brestois.

Les nombreux retours des habitantes et habitants ont été pris en compte dans l'élaboration de la programmation de cette édition 2019 qui s'articule autour de trois thèmes :

- **L'alimentation**
- **Le bien-être**
- **La santé sexuelle**

L'alimentation est le thème retenu pour la conférence des lundis de la santé qui ouvre la semaine de la santé. La notion d'aliments « ultra transformés » est abordée lors de la conférence et en amont avec la possibilité de participer à un escape game sur ce thème.

De nombreux ateliers « bien-être » proposés tout au long de la semaine permettent de prendre soin de soi pour être en forme cet hiver.

Le collectif sida, soutenu par la ville de Brest depuis 20 ans, propose des actions pour la semaine régionale santé sexuelle dont le temps fort a lieu le dimanche 1er décembre aux Capucins.

Toutes les animations proposées sont gratuites.
Pour celles pour lesquelles le nombre de place est limité, il est fortement conseillé de s'inscrire au plus vite !

CALENDRIER DES ACTIONS DI

		LUNDI 25 NOVEMBRE	
N°1	11H30	Escape Game	BELLEVUE
N°2	14H15	Activité Marche au Moulin Blanc	ST-MARC
N°1	16H30	Escape Game	BELLEVUE
N°3	17H30	Atelier Andy Danse	BREST CENTRE
N°4	18H30	Conférence «Mangeons vrai»	BELLEVUE
		MARDI 26 NOVEMBRE	
N°5	9H30	Escape Game	EUROPE
N°6	9H30	Séance Yoga	ST-PIERRE
N°7	10H00	Visite Maison du don EFS	BREST CENTRE
N°8	10H00	Séance Postural Ball	QUATRE-MOULINS
N°9	10H30	Emission radio «Le sommeil»	QUATRE-MOULINS
N°10	14H30	Découverte Qi Gong	ST-PIERRE
N°11	14H30	Tisane discut' «Le sommeil»	BELLEVUE
N°12	17H00	Séance Yoga	BELLEVUE
N°13	17H30	Atelier Andy Danse	BREST CENTRE
N°14	18H30	Conférence «Douleurs chroniques»	QUATRE-MOULINS
N°15	19H00	Atelier cuisine	BREST CENTRE
N°16	20H00	Ciné débat « Gabrielle »	BREST CENTRE
		MERCREDI 27 NOVEMBRE	
N°17	10H00	Marche active	LE RELECQ KERHUON
N°18	10H15	Atelier relaxation	ST-PIERRE
N°19	14H15	Activité Marche à Keroual	GUILERS
N°20	14H30	Atelier cuisine «anti-gaspi»	LAMBEZELLEC
N°21	14H30	Visite Maison du don EFS	BREST CENTRE
N°18	18H00	Atelier relaxation	ST-PIERRE
N°22	19H00	Atelier cuisine	BREST CENTRE

DE LA SEMAINE DE LA SANTÉ

		JEUDI 28 NOVEMBRE	
N°23	9H30	Escape Game	QUATRE-MOULINS
N°24	12H30	Séance Yoga - Relaxation	LAMBEZELLEC
N°25	14H00	Café discut' sexualité après 60 ans	EUROPE
N°26	14H30	Café discut' alimentation	BELLEVUE
N°27	14H30	Visite Maison du don ESF	BREST CENTRE
N°28	14H30	Séance Gym Yuanji	QUATRE-MOULINS
N°29	18H00	Atelier Aïki Taïso	ST-MARC
N°30	18H30	Café discut' Alimentation intuitive	ST-MARC
N°31	18H30	Conférence «Bienfaits activité physique»	BELLEVUE
		VENDREDI 29 NOVEMBRE	
N°32	9H00	Ateliers gym et gym sur chaise	ST-PIERRE
N°33	10H00	Atelier alimentation / santé environnementale	BELLEVUE
N°34	10H00	Atelier relaxation méditation	BELLEVUE
N°35	10H00	Séance Yoga	GUIPAVAS
N°36	14H30	Café discut' Alimentation et sommeil	ST-MARC
N°34	16H30	Atelier relaxation méditation	BELLEVUE
		SAMEDI 30 NOVEMBRE	
N°37	9H30	Tests de dépistage	BREST CENTRE
N°38	14H30	Médecine chinoise (théorie + automassage)	BREST CENTRE
		DIMANCHE 1ER DÉCEMBRE	
N°39	11H00	Journée santé sexuelle	QUATRE-MOULINS
N°40	16H00	Spectacle « Ouest Side Stories »	QUATRE-MOULINS

- ALIMENTATION
- BIEN-ETRE
- SANTE SEXUELLE

ALIMENTATION

n°1

LUNDI
25 NOVEMBRE

ESCAPE GAME

Jeu

Une caravane vous accueille pour jouer à un escape game « Subsistance ». Réussirez-vous en 15 minutes à bord de la nutrinavette à déjouer les pièges des aliments ultra-transformés ? À l'issue du jeu vous pourrez échanger sur les alternatives simples et concrètes pour manger plus sain et plus durable.

Infos pratiques

De 11h30 à 13h30 puis de 16h30 à 18h30

Parking des Amphi 500 et 600 de la Fac de droit, d'économie et gestion. 12, rue de Kergoat à Brest.

Tout public / Gratuit / Durée du jeu 30 minutes

- Association «Aux goûts du jour»
- La maison de la bio
- le Projet alimentaire métropolitain

5 arrêt Aumale

BELLEVUE

BIEN-ÊTRE

n°2

ACTIVITÉ PÉDESTRE AU MOULIN BLANC

Séance pratique

La marche est une activité sportive simple et efficace qui offre de nombreux avantages. Une simple marche de 30 mn chaque jour peut améliorer considérablement votre forme et votre santé. Marcher à deux ou entre amis en ville, à la campagne, dans les bois est la meilleure façon de prendre l'air, d'apprécier le paysage et de faire une activité sportive facilement et gratuitement.

Infos pratiques

De 14h15 à 16h

Rendez-vous à 14h devant la boulangerie Paul

41, rue du Moulin Blanc à Brest

Tout public / Gratuit

Renseignements auprès de l'association Club Cœur et Santé

coeuretsante.brest@gmail.com

- Club Cœur et Santé

3 8 11 14 arrêt Palaren

ST-MARC

BIEN-ÊTRE

LUNDI
25 NOVEMBRE

n°3

ANDY DANSE

Atelier Danse

Danser dans un espace bienveillant et non jugeant avec les autres participants, porteurs de maladies ou non. Démystifier les images que chacun peut se faire sur d'autres problématiques de santé grâce à la rencontre humaine. Lier des amitiés et sortir de l'isolement.

Infos pratiques

De 17h30 à 19h. Accueil à 17h15

Hôtel de ville - 2, rue Frézier / Salon Colbert

Atelier de danse, s'adressant à un public « mixte », permettant la rencontre entre personnes handicapées et valides
Gratuit / Durée de l'atelier 1h30
Réservation conseillée au 06 77 55 70 53
Accueil nombre de participants maximum : 18 personnes

- Compagnie Yanada

1 3 7 8 station / arrêt Hôtel de ville

BREST CENTRE

ALIMENTATION

n°4

Conférence

les lundis santé

S'INFORMER POUR ÊTRE ACTEUR ET ACTRICE DE SA SANTÉ

MANGEONS VRAI

POUR PROTÉGER NOTRE PLANÈTE ET NOTRE SANTÉ : HALTE AUX ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS !

Nos systèmes alimentaires ne sont pas durables. En cause notamment notre consommation excessive de produits animaux et ultra-transformés qui menace notre santé, le bien-être animal, l'environnement, etc. Une solution efficace : tendre vers un régime alimentaire de type 3V pour Végétal, Vrai, Varié, si possible bio, local et de saison. Ce régime générique est simple à appliquer et se présente comme un outil efficace que chacun peut appliquer au quotidien.

Infos pratiques

De 18h30 à 20h

Amphi 500 et 600 de la Fac de droit, d'économie et gestion. 12, rue de Kergoat à Brest.

Gratuit

- Anthony Fardet, chercheur en alimentation préventive et holistique, auteur de l'ouvrage « Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai »
- Maison de l'Agriculture Biologique du Finistère

5 arrêt Aumale

BELLEVUE

ALIMENTATION

MARDI
26 NOVEMBRE

n°5

ESCAPE GAME

Jeu

Une caravane vous accueille pour jouer à un escape game «Subsistance». Réussirez-vous en 15 mn à bord de la nutrinavette à déjouer les pièges des aliments ultra-transformés ? À l'issue du jeu vous pourrez échanger sur les alternatives simples et concrètes pour manger plus sain et plus durable.

Infos pratiques

De 9h30 à 11h30

Centre socioculturel Horizons - 5, rue Sisley

Tout public / Gratuit / Durée du jeu 30 minutes

- La maison de la bio
- le Projet alimentaire métropolitain

station Europe

EUROPE

n°6

YOGA

Séance pratique

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. C'est une pratique simple et ouverte à tous, qui peut aider chacun à apaiser l'agitation mentale, à dénouer les tensions physiques, et à laisser émerger sa richesse intérieure. Le yoga n'exige pas de compétence particulière. Il facilite la détente psychique et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et aide à soigner les troubles musculo-squelettiques. Une pratique régulière permet de favoriser une meilleure santé générale.

Infos pratiques

De 9h30 à 10h45

Maison pour tous du Valy-Hir – 1, rue des Frères de Goncourt

Tout public / Gratuit

Renseignements auprès de l'association Club Cœur et Santé

coeuretsante.brest@gmail.com

- Club Cœur et Santé

6 arrêt Émile Rousse

station Valy-Hir

BIEN-ÊTRE

MARDI
26 NOVEMBRE

n°7

DONNER = BIEN-ÊTRE

Café Discut

Visite du nouveau centre de l'Établissement français du sang suivi d'un « café discut » sur les différents dons. La maison du don, nouvellement rénovée, a été conçue comme un véritable lieu de convivialité. Le don, qui est une véritable action citoyenne, est une expérience pouvant contribuer à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi.

Infos pratiques

De 10h à 11h30

Maison du don – 46, rue Felix Le Dantec

Tout public / Gratuit / 15 pers. maximum

- Maison du don

1 3 7 8 arrêts Albert 1er ou Malakoff

BREST CENTRE

n°8

DÉCOUVERTE DU POSTURAL BALL

Atelier pratique

Venez découvrir le Postural Ball, le sport santé bien-être pour tous, qui se pratique en contact permanent avec un gros ballon. Le Postural Ball amène à développer un état général de bien-être physique et psychique. Il améliore la posture, l'équilibre corporel, la respiration et la circulation sanguine. Il renforce les muscles profonds et libère les tensions corporelles et de l'esprit.

Infos pratiques

De 10h à 11h
Centre social de Kerangoff
16, rue du Maréchal Franchet d'Espérey

Tout public / Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr
Association Le Trait et l'Orchidée : 06 52 52 38 84
Pas accessible aux personnes en situation de handicap

- Association Le Trait et L'Orchidée

1 arrêt Kerangoff

BIEN-ÊTRE

MARDI
26 NOVEMBRE

n°9

MATINALE SPÉCIALE DE RADIO SAINT JEAN-BAPTISTE SUR

LE SOMMEIL

Émission radio

Les élèves de l'école Coopérative Saint Jean-Baptiste enregistrent devant vous (et de bon matin), une émission radio inédite sur l'Unité d'exploration des troubles du sommeil du CHRU de Brest. Résultat d'un travail d'immersion au sein de ce service, ils font entendre des reportages, accueillent ses professionnels sur leur plateau, jouent des fictions etc. Une manière ludique de découvrir cette unité hospitalière atypique par le prisme d'oreilles enfantines.

Infos pratiques

À 10h30. Accueil à 10h

Mac Orlan - 65, rue de la Porte

Scolaires et tout public / Gratuit
Entrée libre, ouvert à tous et toutes, dans la limite des places disponibles. Sur Inscription pour les scolaires à contact@oufipo.org

- L'association Longueur d'ondes
- Oufipo et l'école coopérative maternelle et élémentaire Saint Jean-Baptiste

1 arrêt Maissin

station Mac Orlan

QUATRE-MOULINS

n°10

DÉCOUVERTE DU QI GONG

Séance pratique

Présentation de l'activité, de ses bienfaits et expérimentation. Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Infos pratiques

De 14h30 à 16h

Résidence du Ponant - 26, rue Mathurin Meheut

Séance réservée aux personnes de plus de 60 ans résidents et non-résidents.

Inscription conseillée au 02 29 05 86 00

- Résidence mutualiste du Ponant
- Monsieur Sylvestre Christian

4 arrêt Tallinn

BIEN-ÊTRE

MARDI
26 NOVEMBRE

n°11

UN BON SOMMEIL INFUSION DISCUT

Café Discut

Bien qu'il représente 1/3 de notre vie, le sommeil n'est pas une perte de temps ! Au contraire, le sommeil est la solution à de nombreux problèmes de santé : ses bienfaits sont extraordinaires et ses effets sur l'organisme sont spectaculaires.

Infos pratiques

À 14h30

Locaux du GEM « Au petit grain »

192, rue Commandant Drogou - Brest

Adhérents des GEM de Brest

- Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)

1 5 9 arrêt Patinoire 6 arrêt Kerhallet 10 arrêt Le Gorgeu

BELLEVUE

n°12

PRÉVENTION SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

LE YOGA ET LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Séance pratique

Retrouver une respiration profonde et naturelle source d'apaisement et de confiance en soi. Développer une écoute fine de son corps et de tout ce qu'il a à nous dire. Comprendre ses résistances, ses forces et ses faiblesses, consolider ses appuis, observer sans jugement la façon dont notre corps se meut, se recentrer...

Infos pratiques

De 17h à 18h

Locaux du GEM « Au petit grain »

192, rue Commandant Drogou - Brest
10 places / Inscription au 06 32 40 72 29

- Yoga Da Viken

BIEN-ÊTRE

MARDI
26 NOVEMBRE

n°13

ANDY DANSE

Atelier Danse

Danser dans un espace bienveillant et non jugeant avec les autres participants, porteurs de maladies ou non. Démystifier les images que chacun peut se faire sur d'autres problématiques de santé grâce à la rencontre humaine. Lier des amitiés et sortir de l'isolement.

Infos pratiques

De 17h30 à 19h. Accueil à 17h15

Hôtel de ville - 2, rue Frézier / Salon Colbert

Atelier de danse, s'adressant à un public « mixte »,
permettant la rencontre entre personnes handicapées et valides
Gratuit / Durée de l'atelier 1h30
Réservation conseillée au 06 77 55 70 53
Accueil nombre de participants maximum : 18 personnes

- Compagnie Yanada

1 3 7 8 station / arrêt Hôtel de ville

BREST CENTRE

BIEN-ÊTRE

n°14

ARTHROSE, MAL DE DOS...

MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR CHRONIQUE

Conférence - Débat

Douleurs chroniques osthéo-articulaires et musculo-squelettiques : quels sont les mécanismes et leurs impacts sur la vie quotidienne ? Comment repérer la douleur et quels sont les traitements médicamenteux et non-médicamenteux ? Quel devrait être le « parcours de soins » d'une personne souffrant de douleur(s) chronique(s) ? Cette conférence propose des pistes d'orientation et d'accompagnement. À l'issue de la conférence, des ateliers de mise en pratique vous seront proposés.

Infos pratiques

De 18h30 à 20h30

Mac Orlan - 65, rue de la Porte

Tout public / Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville : 02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr

- Mutualité Française Bretagne
- Dr Astruc, algologue
- Fanny Miller, psychologue du Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur du CHRU de Brest

1 arrêt Maissin

station Mac Orlan

QUATRE-MOULINS

ALIMENTATION

MARDI
26 NOVEMBRE

n°15

CUISINE, DÉGUSTATION ET PARTAGE

Atelier Cuisine

Venez préparer un repas complet avec dégustation sur place. Vous utiliserez des produits locaux et de saison. Ce moment de partage et de convivialité permettra d'échanger sur vos façons de cuisiner, de s'alimenter et de déguster le repas pour clore l'atelier.

Infos pratiques

De 19h à 21h

Cuisine pédagogique – Pôle Santé- 16, rue Alexandre Ribot

Adultes/ Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr
L'atelier peut accueillir 4 personnes minimum et 8 au maximum.
Pensez à apporter votre tablier et un torchon.

- Karine Rault - Diététicienne nutritionniste à domicile

1 3 7 8 9 10 arrêts Malakoff- Donnart- Kerigonan + 5mn à pied

BREST CENTRE

SANTE SEXUELLE

n°16

« GABRIELLE »

Ciné - Débat

Gabrielle et Martin sont deux jeunes gens atteints d'une déficience intellectuelle. Ils se rencontrent dans la chorale Les Muses de Montréal et tombent fous amoureux. Mais leur entourage, en particulier la mère de Martin, voit d'un très mauvais œil cette liaison. Tandis que les choristes répètent afin de monter sur scène pour accompagner Robert Charlebois, Gabrielle essaye de s'affirmer et de prouver son autonomie.

Infos pratiques

À 20h

Cinéma Les Studios - 136, rue Jean Jaurès

Tout public / Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr

- Nolwenn Kerebel, infirmière et sexologue au CeGIDD CHRU Brest
- Mélanie Bertevas, aide médico psychologique au foyer «Le Tremplin» Association les Genêts d'Or

station Octroi

BREST CENTRE

MERCREDI
27 NOVEMBRE

n°17

ACTIVITÉ PÉDESTRE À KERHUON
(DE L'ELORN AU CAMFROUT)

Séance pratique

La marche est une activité sportive simple et efficace qui offre de nombreux avantages. Une simple marche de 30 mn chaque jour peut améliorer considérablement votre forme et votre santé. Marcher à deux ou entre amis en ville, à la campagne, dans les bois est la meilleure façon de prendre l'air, d'apprécier le paysage et de faire une activité sportive facilement et gratuitement.

Infos pratiques

À 10h. Rendez-vous à 9 heures 45 au parking, rue d'Ouessant (à droite avant le pont Albert Louppe)
Tout public / Gratuit
Renseignements auprès de l'association Club Cœur et Santé
coeuretsante.brest@gmail.com

- Club Cœur et Santé

ATELIER DÉCOUVERTE DE RELAXATION MÉDITATION HEARTFULNESS

Atelier pratique

Venez découvrir des techniques simples et efficaces de relaxation et méditation, appelées « Heartfullness », c'est-à-dire la pleine conscience du cœur.

Infos pratiques

De 10h15 à 11h15 et de 18h à 19h

Centre social Kerourien,
Rue Père Ricard, Salle Marjolaine.

Tout public à partir de 16 ans / Gratuit
Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr
Renseignements : Institut Hearthfullness : 06 95 75 04 59

- Martine et Yukarie Bayard, de l'institut Heartfullness

station Coat Tan

BIEN-ÊTRE

MERCREDI
27 NOVEMBRE

n°19

ACTIVITÉ PÉDESTRE AU BOIS DE KEROUAL

Séance pratique

La marche est une activité sportive simple et efficace qui offre de nombreux avantages. Une simple marche de 30 minutes chaque jour peut améliorer considérablement votre forme et votre santé. Marcher à deux ou entre amis en ville, à la campagne, dans les bois est la meilleure façon de prendre l'air, d'apprécier le paysage et de faire une activité sportive facilement et gratuitement.

Infos pratiques

De 14h15 à 16h

Rendez-vous à 14h au parking du château de Keroual Guilers

Tout public / Gratuit
Renseignements auprès de l'association Club Cœur et Santé
coeuretsante.brest@gmail.com

- Club Cœur et Santé

GUILERS

ALIMENTATION

n°20

RECETTES SAINES ET ANTI-GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Atelier Cuisine

Sur le thème de l'alimentation saine
et de l'anti-gaspillage alimentaire. Cuisinez différentes recettes et découvrez des astuces pour cuisiner des ingrédients facilement jetés à la poubelle (pain rassis, reste de légumes, fruits trop mûrs...)

Infos pratiques

De 14h30 à 15h30

Centre social Les amarres - 4, rue André Messager

Adultes ou enfants de plus de 9 ans accompagnés /
Gratuit / Sur inscription / 15 pers. maximum
Inscription au 02 98 03 60 13

- Association « Aux goûts du jour »

3 arrêt Gretry 6 arrêt Pen Ar Menez

LAMBEZELLEC

BIEN-ÊTRE

MERCREDI
27 NOVEMBRE

n°21

DONNER = BIEN-ÊTRE

Café Discut

Visite du nouveau centre de l'Établissement français du sang suivi d'un « café discut » sur les différents dons. La maison du don, nouvellement rénovée, a été conçue comme un véritable lieu de convivialité. Le don, qui est une véritable action citoyenne, est une expérience pouvant contribuer à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi.

Infos pratiques

De 14h30 à 15h30

Maison du don – 46, rue Felix Le Dantec

Tout public / Gratuit / 15 pers. maximum

- Maison du don

1 3 7 8 arrêts Albert 1er ou Malakoff

BREST CENTRE

n°22

CUISINE, DÉGUSTATION ET PARTAGE

Atelier Cuisine

Préparez un repas complet avec dégustation sur place. Utilisez des produits locaux et de saison. Ce moment de partage et de convivialité permet d'échanger sur vos façons de cuisiner, de s'alimenter. Et pour finir, dégustation du repas.

Infos pratiques

De 19h à 21h

Cuisine pédagogique – Pôle Santé
16, rue Alexandre Ribot

Adultes/ Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr
L'atelier peut accueillir 4 personnes minimum et 8 au maximum.
Pensez à apporter votre tablier et un torchon.

- Karine Rault- Diététicienne nutritionniste à domicile

1 3 7 8 9 10 arrêts Malakoff- Donnart- Kerigonan + 5mn à pied

ALIMENTATION

JEUDI
28 NOVEMBRE

n°23

ESCAPE GAME

Jeu

Une caravane vous accueille pour jouer à un escape game «Subsistance». Réussirez-vous en 15 minutes à bord de la nutrinavette à déjouer les pièges des aliments ultra-transformés ? À l'issue du jeu vous pourrez échanger sur les alternatives simples et concrètes pour manger plus sain et plus durable.

Infos pratiques

De 9h30 à 11h30

Centre social de Kérangoff
16, rue du Maréchal Franchet d'Espérey

Tout public / Gratuit / Durée du jeu 30 minutes

- La maison de la bio
- le Projet alimentaire métropolitain

1 arrêt Franchet d'Espérey

QUATRE-MOULINS

PRÉVENTION SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

LE YOGA ET LES TECHNIQUES DE RELAXATION

Séance pratique

Venez tester cette pratique simple et ouverte à tous, qui peut aider chacun à apaiser l'agitation mentale, à dénouer les tensions physiques, et à laisser émerger sa richesse intérieure. Il facilite la détente psychique et musculaire.

Infos pratiques

De 12h30 à 13h30

Secours populaire
31, rue Frédéric Chopin - Brest
15 places / Inscription au 02 98 44 80 43

- Yoga Da Viken

5 arrêt Pen Ar Menez

SANTE SEXUELLE

n°25

JEUDI
28 NOVEMBRE

BIEN-ÊTRE SEXUEL APRÈS 60 ANS

Café Sexo

Bien vivre sa sexualité après 60 ans : venez en discuter, en échanger en petit groupe autour d'un café.

Infos pratiques

De 14h à 17h

Mairie de l'Europe - 31, rue Saint-Jacques

Adulte de 60 ans et plus / Gratuit / Inscription conseillée auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr

- CLIC
- Nolwenn Kerebel, infirmière et sexologue au CeGIDD CHRU Brest

station Europe

EUROPE

ALIMENTATION

n°26

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT :

QUELLE ALIMENTATION PRIVILÉGIER ?

Café Discut

Ce café discut' animé par une diététicienne de Défi santé nutrition permet d'échanger sur votre alimentation pour protéger votre santé tout en prenant en compte la planète. Venez discuter des critères de choix alimentaires afin de limiter les expositions aux agents extérieurs polluants et repartez avec des éléments pour une mise en pratique selon vos possibilités.

Infos pratiques

De 14h30 à 16h

Centre social de Bellevue
1 rue Pierre Trépos, salle Garance.

Tout public / Gratuit / 30 places
Inscription auprès du centre social au 02 98 03 08 69
ou à l'accueil physique.

• Centre social de Bellevue • Défi santé nutrition

159 arrêt Patinoire

BELLEVUE

BIEN-ÊTRE

JEUDI
28 NOVEMBRE

n°27

DONNER = BIEN-ÊTRE

Café Discut

Visite du nouveau centre de l'Établissement français du sang suivi d'un « café discut » sur les différents dons. La maison du don, nouvellement rénovée, a été conçue comme un véritable lieu de convivialité. Le don, qui est une véritable action citoyenne, est une expérience pouvant contribuer à améliorer l'estime de soi et la confiance en soi.

Infos pratiques

De 14h30 à 15h30

Maison du don – 46, rue Felix Le Dantec

Tout public / Gratuit / 15 pers. maximum

- Maison du don

1 3 7 8 arrêts Albert 1er ou Malakoff

BREST CENTRE

n°28

DÉCOUVERTE DES BIENFAITS DE LA

GYM YUANJI SANTÉ

Atelier pratique

Participez à un atelier découverte de la Gym Yuanji Santé pour vous détendre le corps et l'esprit, et améliorer votre forme physique, musculaire et cardiaque, tout en diffusant une énergie positive.

Infos pratiques

De 14h30 à 15h30

Centre social de Kerangoff
16, rue du Maréchal Franchet d'Espérey

Tout public / Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr
Association Le Trait et l'Orchidée : 06 52 52 38 84

- Association Le Trait et L'Orchidée

1 arrêt Kerangoff

QUATRE-MOULINS

BIEN-ÊTRE

JEUDI
28 NOVEMBRE

n°29

IMPACT DE LA
GYMNASTIQUE DOUCE
SANTÉ BIEN-ÊTRE

Atelier pratique

Atelier découverte. L'AÏKI TAÏSO alterne préparations physiques et mentales, techniques de relaxation, exercices de concentration, étirements, assouplissements (stretching), automassages (DO IN), exercices respiratoires, enchaînements de postures.

Infos pratiques

De 18h à 19h

Dojo du Souffle d'Iroise – 59 bis, rue d'Inkerman

Adulte / Gratuit / 6-8 personnes
Tout public adulte femmes et hommes, personnes en situation de handicap léger, personnes atteintes de diabète, surpoids, sédentaires... Inscription conseillée au 06 16 54 83 62
Prévoir une tenue ample et souple.

- Aïkido du Ponant - Christian Quiviger

3 arrêt Douric 6 arrêt Lyautey stations Pilier Rouge ou Strasbourg

ST-MARC

ALIMENTATION BIEN-ÊTRE

n°30

L'ALIMENTATION INTUITIVE POUR VIVRE MIEUX

Café Discut

Retrouvez-vous autour d'un café discut' pour aborder l'alimentation sous l'angle du comportement alimentaire et non pas uniquement sous l'angle de ce qu'il « faut manger » ! Des informations sont apportées sur la régulation naturelle du comportement alimentaire et sur les échecs des régimes amaigrissants. C'est aussi l'occasion d'évoquer toutes les dimensions de l'acte alimentaire (vital, social, santé, plaisir, convivialité,...).

Infos pratiques

De 18h30 à 20h30

Patronage laïque du Pilier Rouge - 2, rue de Fleurus

Adultes / Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr

- Antenne brestoise du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids

8 arrêt stade Francis Le Blé

ST-MARC

BIEN-ÊTRE

JEUDI
28 NOVEMBRE

n°31

Conférence

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE

La pratique régulière d'une activité physique est associée à une diminution du taux de mortalité prématurée, toutes causes confondues, et à une probabilité moindre d'être atteint de certaines pathologies comme l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, les coronaropathies, l'ostéoporose et certains cancers dont celui du sein. En outre, l'activité physique permet d'élever l'estime de soi et de réduire l'anxiété et les symptômes de la dépression.

Infos pratiques

À 18h30. Fac de droit, d'économie et gestion
12, rue de Kergoat à Brest
Tout public / Gratuit / Ouvert à toutes et à tous

- ARS – UBO
- Dr Yannick Guillodo ; médecin du sport
- Dr Matthieu Muller ; gynécologue –obstétricien – CH Morlaix

5 arrêt Aumale

BELLEVUE

BIEN-ÊTRE

VENDREDI
29 NOVEMBRE

n°32

GYMNASTIQUE ADAPTÉE

L'objectif n'est pas la performance, mais plutôt l'entretien physique qui favorisera mobilité, souplesse et autonomie. La gym douce présente l'avantage d'être adaptée et peu traumatisante.

GYMNASTIQUE SUR CHAISE

En cours collectifs dans une ambiance conviviale, les thèmes abordés peuvent être : le renforcement musculaire, la souplesse articulaire, l'équilibre ou encore l'amélioration des capacités cardiorespiratoire.

Infos pratiques

Gym adaptée : 9h à 10h
Gym sur chaise : 10h15 à 11h15

Maison pour tous du Valy-Hir - 1, rue des Frères de Goncourt
Tout public / Gratuit
Renseignements auprès de l'association Club Cœur et Santé
coeuretsante.brest@gmail.com

- Club Cœur et Santé

6 arrêt Émile Rousse

station Valy-Hir

ST-PIERRE

ALIMENTATION

n°33

VENDREDI
29 NOVEMBRE

SANTÉ ET ENVIRONNEMENT :

QUELLE ALIMENTATION PRIVILÉGIER ?

Atelier Cuisine

Vous préparez un repas équilibré permettant de mettre en pratique les différents axes abordés lors du café discut' de la veille, pour une alimentation protectrice de votre santé et de la planète.
Et pour finir ayez le plaisir de déguster le repas avec les autres participants !

Infos pratiques

De 10h à 13h30. Centre social de Bellevue
1, rue Pierre Trépos, salle Safran.

Tout public / Gratuit / 10 places maximum
Inscription auprès du centre social au 02 98 03 08 69
ou à l'accueil physique.

• Centre social de Bellevue • Défi santé nutrition

159 arrêt Patinoire

BELLEVUE

ATELIER DÉCOUVERTE DE

RELAXATION MÉDITATION HEARTFULNESS

Atelier pratique

Venez découvrir des techniques simples et efficaces de relaxation et méditation, appelées « Heartfullness », c'est-à-dire la pleine conscience du cœur.

Infos pratiques

De 10h à 11h et de 18h30 à 19h30

Centre social de Bellevue
1, rue Pierre Trepos, Salle Outremer.

Tout public / Gratuit / Inscription auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr

Renseignements : Institut Hearthfullness : 06 95 75 04 59

- Martine et Yukarie Bayard, de l'institut Heartfullness

159 arrêt Patinoire

BIEN-ÊTRE

VENDREDI
29 NOVEMBRE

n°35

YOGA

Séance pratique

C'est une pratique simple et ouverte à tous, qui peut aider chacun à apaiser l'agitation mentale, à dénouer les tensions physiques, et à laisser émerger sa richesse intérieure. Le yoga n'exige pas de compétence particulière. Il facilite la détente psychique et musculaire.
À moyen terme, il développe la souplesse et aide à soigner les troubles musculo-squelettiques.
Une pratique régulière permet de favoriser une meilleure santé générale.

Infos pratiques

De 10h à 11h15
Maison de Quartier de Coataudon
Rue Maurice Henensal à Guipavas
Tout public / Gratuit
Renseignements auprès de l'association Club Cœur et Santé
coeuretsante.brest@gmail.com

- Club Cœur et Santé

12 arrêts Tourbian ou Kervillerm

GUIPAVAS

ALIMENTATION BIEN-ÊTRE

n°36

ALIMENTATION ET SOMMEIL,

DES CLÉS POUR BIEN VIEILLIR

Café Discut

L'alimentation et le sommeil sont deux préoccupations importantes notamment avec l'avancée en âge.
Pour répondre à toutes vos questions sur ces deux sujets, venez participer à un temps d'échange animé par une diététicienne. Café discut suivi d'un goûter.

Infos pratiques

De 14h30 à 16h30

Résidence autonomie Poul Ar Bachet - 30, rue Louis Pidoux

Sénior / Gratuit / Inscription souhaitée auprès de l'Hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest.fr ou sur brest.fr
Entrée libre sous réserve de places disponibles (50 personnes max.).

• Résidence Poul Ar Bachet • Défi Santé Nutrition

3 arrêt Poul Ar Bachet

station Pilier Rouge

ST-MARC

SANTE SEXUELLE

SAMEDI
30 NOVEMBRE

n°37

SIDA, HÉPATITES ET AUTRES IST : DÉPISTEZ-VOUS !

Dépistage itinérant

Si vous souhaitez faire des tests de dépistage des infections sexuellement transmissibles (VIH, hépatites B ou C, syphilis...), n'hésitez à venir nous voir ! Présence du camion de dépistage. Tests anonymes et gratuits.

Infos pratiques

De 9h30 à 18h

Place de la Liberté

Tout public / Gratuit / Anonyme / Sans rendez-vous

- CHRU de Brest (CEGIDD)

1 3 à 5 7 à 10 station / arrêt Liberté

BREST CENTRE

BIEN-ÊTRE

n°38

LA SANTÉ SELON LES

RYTHMES BIOLOGIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE

Atelier Conférence

Venez découvrir une médecine de prévention traditionnelle et millénaire. Après un apport théorique, apprenez des techniques d'automassage des points d'acupresssion essentiels pour se maintenir en bonne santé au fil des saisons, et améliorer son sommeil, son immunité, son transit...

Infos pratiques

De 14h30 à 16h

Patronage Laïque Sanquer - 26, rue Choquet de Lindu

Tout public / Gratuit / Inscription auprès de l'hôtel de ville :
02 98 00 80 80 ou infos@mairie-brest ou sur brest.fr
Pour plus de renseignements :
- Association Le Trait et l'Orchidée : 06 52 52 38 84

- Association Le Trait et L'Orchidée

3 arrêt Sanquer

station Saint-Martin

BREST CENTRE

n°39

DIMANCHE
1ER DÉCEMBRE

JOURNÉE SANTÉ SEXUELLE

Village associatif

Dans le cadre de la semaine santé sexuelle et à l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le sida venez nous rencontrer sur le village associatif. Tout au long de la journée, différentes animations sont proposées : conférences flash, expo interactive « Sex Breizh », lectures pour enfants, « le Parcours de VIH » une expérience interactive, ateliers etc. Programme détaillé sur www.sante-brest.net

Infos pratiques

De 11h à 18h

Les ateliers des Capucins - 25, rue de Pontaniou

Tout public / Gratuit / Ouvert en continu
Accès au spectacle sous réserve de places disponibles

• Collectif Sida de Brest • COREVIH Bretagne

arrêt Ateliers station Les Capucins

QUATRE-MOULINS

SANTE SEXUELLE

n°40

OUEST SIDE STORIES #2 À VOS AMOURS

Tout le monde a une histoire à raconter. Une histoire émouvante, drôle, unique, bouleversante, étrange. Une histoire qui mérite d'être dite et entendue.
« Ouest Side Stories » propose à des personnes ordinaires de monter sur scène pour raconter leur histoire. Ces personnes peuvent être nos voisins, nos collègues de travail, nos amis, nos concitoyens. Elles vivent ou ont vécu une histoire qui va nous bouleverser, nous émouvoir, nous questionner ou simplement nous ouvrir les yeux sur une autre réalité.

Infos pratiques

De 16h à 17h30

Les ateliers des Capucins - 25, rue de Pontaniou

Tout public / Gratuit / Entrée libre
Sous réserve de places disponibles

- Collectif Sida de Brest
- COREVIH Bretagne
- L'association Longueur d'ondes
- Oufipo

arrêt Ateliers

station Les Capucins

QUATRE-MOULINS

Liste des partenaires

Anthony Fardet chercheur en alimentation préventive et holistique • Aïkido du Ponant • Antenne brestoise du groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids • ARS – UBO • Brest métropole • Association « Aux goûts du jour » • Association Le Trait et L'Orchidée • CCAS de la ville de Brest • Centre social de Bellevue • Centre social « Les amarres » • Centre social de Kérangoff • CHRU de Brest • CLIC • Nolwenn Kerebel, infirmière et sexologue au CeGIDD du CHRU Brest • CH Morlaix • Club Cœur et Santé • Collectif Sida de Brest • Compagnie Yanada • COREVIH Bretagne • Défi santé nutrition • Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) • Karine Rault - Diététicienne Nutritionniste à domicile • L'association Longueur d'ondes • Oufipo • l'école coopérative maternelle et élémentaire Saint Jean-Baptiste • la Maison du don • le Projet alimentaire métropolitain • Maison de l'Agriculture Biologique du Finistère • Martine et Yukarie Bayard, de l'institut Heartfullness • Mutualité Française Bretagne • Mélanie Bertevas, aide Médico Psychologique au foyer «Le Tremplin» Association les Genêts d'Or • Résidence mutualiste du Ponant • Résidence Poul Ar Bachet • 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

Retrouvez toutes les informations sur
www.brest.fr
et le site participatif sur
www.sante-brest.fr

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

ACCUEIL DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les pictos indiquent si l'action est accessible. Toutefois, s'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.