

# SE BOUGER POUR NOTRE SANTÉ

Les semaines de la santé  
Du 26 mars au 30 avril 2026



ATELIERS  
JEUX  
SPECTACLES  
EXPOSITIONS  
DÉPISTAGES

Des animations  
sur votre territoire !

Guer | Sérent  
Ploërmel | Mauron  
Rochefort-en-Terre  
Questembert | Limerzel  
Arzal | Muzillac | Billiers

## Faciliter vos démarches santé en ligne

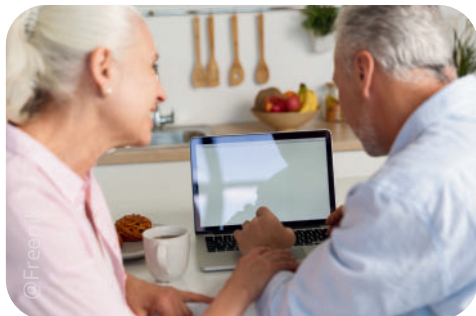
**Mercredi 1 avril 2026 | 9h à 12h**

**À la maison des services de ARC SUD BRETAGNE à Muzillac**

*Par Arc Sud Bretagne*

Cet atelier informatique vous permettra de créer un compte, prendre un rendez-vous médical et comprendre la téléconsultation.

**Gratuit, sur inscription** auprès d'Arc Sud Bretagne 02 97 41 46 26



## Journée Portes Ou'Vertes

Ramassage des déchets sur le fleuve en canoë-kayak, à pied

**Samedi 4 Avril 2026 | 10h à 17h**

**À la base nautique Au fil des eaux Zone portuaire, ARZAL**

Découverte des sports de pagaie tout en ramassant les déchets sur la Vilaine. 3 zones en kayak et 1 à pied, avec des « bateaux poubelles » pour la collecte des déchets. Le CPIE Loire Océane sensibilisera à la pollution plastique, et un concert clôturera la journée. **Itinéraires :**

La Roche-Bernard (**7 km, 3h30**) ou l'Étier de l'Isle (**3,5 km, 2h30**)

**Gratuit, sur inscription :**

09 83 41 75 84

[contact@aufildeseaux.com](mailto:contact@aufildeseaux.com)





## Escape Game A la conquête de la santé des femmes

**Samedi 18 avril 2026**

**3 sessions : 9 h 30, 11h15 ou 14h**

**À la Maison des Services**

**ARC SUD BRETAGNE, Muzillac**

*Par Arc Sud Bretagne*

3 femmes, 3 générations ...fouillez, manipulez et coopérez pour explorer la santé des femmes autrement.

**Gratuit, sur inscription** auprès d'Arc Sud Bretagne 02 97 41 46 26 ou [contact@arcsudbretagne.fr](mailto:contact@arcsudbretagne.fr)

## One Woman Show

"Chaumont 1h00 Durant"

**Samedi 25 Avril 2026 | À 18h**

**Au domaine de Prières,**

*Route de la mer, Billiers*

Fabienne Durand nous fait chanter, danser et rire, avec Aline Chaumont en ouverture, soutenant l'action de « Amour du Théâtre à Billiers » sur la santé mentale. La formule « Théâtre Cabaret » permet d'allier le plaisir de la table à celui du spectacle.

**Billetterie en ligne HelloAsso :**

Spectacle : 15 € (gratuit -18 ans)

Dîner + spectacle : 45 € (30€-18 ans)

# Questembert | Limerzel | Malansac

## Marche et gym douce



**Les jeudis, du 26 mars au 30 avril 2026**

**À La Maison Pop', Questembert**

*Par le Centre Social La Maison pop'*

Un cycle de 6 séances pour pratiquer une activité physique adaptée. Bougez à votre rythme, explorez le patrimoine local et profitez d'un moment convivial !

*Ouvert aux adultes*

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 26 15 00

## Bouger pour bien démarrer la journée



**Du 13 au 24 avril 2026 | Dès 9h30**

**À l'Asphodèle, Questembert**

*Par le Centre Social La Maison pop'*

Dans le cadre de l'accueil de loisirs **9-13 ans** : proposés en début de matinée ou d'après-midi, les réveils musculaires stimulent énergie et concentration.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 26 15 00

## Atelier cuisine et repas partagé



**Mercredi 1 avril 2026 | 10h à 14h**

**Au Centre Social Eveil, Limerzel**

*Par le Centre Social Eveil*

Envie de passer un moment convivial autour de la cuisine ? Venez préparer des recettes simples à partir de produits locaux et partager le repas ensemble ! Animé par *Les cuisiniers solidaires*.

**Gratuit, sur inscription :**

[eveilcentresocial@orange.fr](mailto:eveilcentresocial@orange.fr)

02.97.66.24.63

## Parler de sexualité avec les tout-petits, repères pour les parents : comprendre, accompagner, répondre



**Samedi 4 avril 2026 | 9h45 à 11h45**

**À la Maison des parents, Questembert**

*Par les Parentillages*

Atelier parents pour mieux comprendre l'éducation à la sexualité et répondre sereinement aux questions des tout-petits.

**Gratuit, sur inscription :**

[lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)

02 97 26 79 62

## Forum vacances et loisirs

**Mercredi 8 avril 2026 | 14h à 19h**

**À l'Auberge du Moulin Neuf, Rochefort-en-Terre**

*Par les Centres Sociaux Eveil et la Maison pop', l'Office du Tourisme*

Forum vacances et loisirs pour tous (enfants, jeunes, familles, seniors). Préparez l'été en découvrant : aides financières, activités locales, séjours et bons plans.

Des animations seront proposées.

**Gratuit, libre accès.**

## Bouger en douceur : de la grossesse au post-partum

**Jeudi 9 avril 2026 | 14h à 16h**

**Au Studio bien-être, Avenue des acacias, Questembert**

*Par les Parentillages avec "Studio bien-être"*

2 heures pour bouger, respirer et échanger grâce à des exercices adaptés, de la grossesse au post-accouchement.

**Gratuit, sur inscription :**

[lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)

02 97 26 79 62

**Écrans en mouvement :  
quand parents et ados  
créent le dialogue**



**Samedi 11 avril 2026 | 10h30 à 12h**

**À la Maison des parents,  
Questembert**

*Par les Parentillages*

Un atelier parents-ados en stop motion pour dialoguer sans conflit sur les écrans, mieux se comprendre et encourager des usages équilibrés.

**Gratuit, sur inscription :**

lesparentillages@qc.bzh

02 97 26 79 62

**Sur les chemins de la PMA**



*Procréation médicalement assistée*

**Lundi 13 avril 2026 | 19h45 à 21h15**

**À la Maison des parents,  
Questembert**

*Par les Parentillages*

Temps de partage pour les personnes en parcours PMA, afin d'exprimer leurs émotions et parler de leur désir d'enfants. Un atelier de yoga complètera ce moment.

**Gratuit, sur inscription :**

lesparentillages@qc.bzh

02 97 26 79 62

**Mieux manger, Mieux  
bouger, Mieux vivre**



**Mardi 14 avril 2026 | 9h à 17h**

**À l'Asphodèle, Questembert**

*Par le Centre Social La Maison pop'*

Dans le cadre de l'accueil de loisirs  
**9-13 ans** : une journée pour bouger et bien manger !

Matin : atelier avec une nutritionniste

Après-midi : activité sportive collective pour se dépenser et s'amuser.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 26 15 00

**Randonnée sur la presqu'île  
de Rhuys à la découverte des  
sentiers côtiers**



**Mercredi 15 avril 2026 | À 13h**

*Par le Centre Social La Maison pop'*

Une activité autour de la marche et de la contemplation afin de découvrir un merveilleux cadre maritime tout en prenant un bol d'air iodé. *Ouvert aux adultes*

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 26 15 00

## La nature comme terrain de jeu : peinture sous les arbres

**Mercredi 15 avril 2026 | 10h à 11h30**

**À la Maison des parents,  
Questembert**

*Par les Parentillages*

Atelier peinture en plein air : sous les arbres, explorer couleurs et sensations pour créer librement au cœur de la nature.

**Gratuit, sur inscription :**

lesparentillages@qc.bzh

02 97 26 79 62



## Sport & réconfort

**Jeudi 16 avril 2026 | 13h à 21h**

**À Questembert**

*Par La Maison pop' et le SIJ*

Dans le cadre de l'accueil jeunes **14-17 ans** : après-midi alternant sport, échanges sur la nutrition et atelier cuisine pour développer bien-être, autonomie et esprit de groupe.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 26 15 00



## La santé des petits : Les bons réflexes au quotidien

**Jeudi 16 avril 2026 | À 19h30**

**A la Maison des parents,**

*23 pl du Général de Gaulle bât. D,*

**Questembert**

*Par les Parentillages*

Soirée avec le Dr Marielle Vinatier : santé du jeune enfant, petits bobos, réflexes à la maison, quand consulter ou appeler les urgences ? Repartez avec des clés pour accompagner votre enfant.

**Gratuit, sur inscription :**

lesparentillages@qc.bzh

02 97 26 79 62

## La P'tite Fabrique des familles (6-10 ans)

**Vendredi 17 avril 2026 | 10h à 11h30**

**À la Maison des parents,**

**Questembert**

*Par les Parentillages*

Atelier enfants-parent qui invitent les familles, notamment celles issues de la PMA, à partager un moment complice autour d'histoires sur la naissance et d'un jeu des 7 familles.

**Gratuit, sur inscription :**

lesparentillages@qc.bzh

02 97 26 79 62

## Initiation Escalade

**Jeudi 23 avril 2026 | 14h à 17h**

**Au Centre d'Escalade B'WALL,  
Vannes**

*Par La Maison pop'et le SIJ*

Dans le cadre de l'accueil jeunes **14-17 ans** : initiation à l'escalade, un sport qui renforce l'esprit d'équipe et les compétences psycho-sociales, suivie d'un goûter équilibré.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 26 15 00

## Mon autonomie, ma liberté

**Vendredi 24 avril 2026 | 14h à 17h**

**À la Salle associative, Malansac**

*Par le Centre de Soins Allaire-*

*Malansac et le Centre Social Eveil*

Un temps d'échange convivial pour mieux comprendre comment préserver sa santé et favoriser le bien vieillir chez soi !

**Gratuit, inscription conseillée :**

[eveilcentresocial@orange.fr](mailto:eveilcentresocial@orange.fr) ou

[service.promosante@gmail.com](mailto:service.promosante@gmail.com)

06 18 32 05 88

## Bus de prévention santé

**Mardi 28 avril 2026**

**Matin : Aux Restos du Cœur,  
Questembert**

**Après-midi : À Envol 56,** Sous le bois, **Malansac**

*Par Le Centre Eugène Marquis*

« Échanger, dépister, guider »

À bord du CEMonBus, une équipe composée d'une infirmière, d'une diététicienne et d'autres professionnels de santé, vous accueille pour parler de votre santé. **Gratuit, libre accès**

Contact : [sante@pays-ploermel.fr](mailto:sante@pays-ploermel.fr)

## Prendre soin

**dès le début de la vie**

**Mercredi 29 avril 2026 | 15h30 à 17h**

**À la Maison des parents,  
Questembert**

*Par les Parentillages*

Chaque geste compte dès la grossesse ! De l'assiette aux premiers repas de bébé et aux achats du quotidien, apprenez à faire des choix sûrs et sereins pour toute la famille. *En présence d'Aline Pons, diététicienne.*

**Gratuit, sur inscription :**

[lesparentillages@qc.bzh](mailto:lesparentillages@qc.bzh)

02 97 26 79 62





## Soirée net ou pas net

**Judi 26 mars 2026 | 20h à 22h**

**À la Mairie de St-Martin-sur-Oust**

*Par la Mairie de St Martin-sur-Oust*

Soirée échanges et débats pour les parents :

- Les réseaux sociaux et les jeunes
- Astuces paramétrage d'internet pour vos ados
- Soirée famille sans écran ?

*Avec l'intervention De l'Oust à*

*Brocéliande Communauté*

**Gratuit, sans inscription**



## Atelier Autonomise Toit

**2 sessions de 10h à 12h :**

**Vendredis 3 avril et 10 avril 2026**

**À l'Escale Culturelle de Sérent**

*Par le CCAS de Sérent et Soliha*

Deux ateliers élaborés par Soliha Bretagne sur le thème « Bien chez soi : un habitat pratique et confortable » pour informer et sensibiliser de façon ludique.

**Gratuit, sur inscription :**

CCAS de Sérent : 02 97 75 98 44



## Journée mondiale de la santé à la piscine

**Mercredi 15 avril 2026**

**À la piscine de Guer**

*Par la piscine intercommunale de Guer*

**De 14h à 17h :** après-midi **famille**, aménagement ludique du bassin

**De 18h30 à 20h30 :** activités aquatiques **pour les adultes** avec la participation de la Maison Sport Santé de Guer.

**Gratuit, sans inscription**



## Exposition : Les plantes médicinales en Bretagne

**Du 29 avril au 27 mai 2026**

**À la médiathèque de Carentoir**

*Par la médiathèque intercommunale*

Entre art et nature, venez découvrir une série d'affiches révélant les secrets de 28 plantes médicinales, complétée par une exposition de 10 toiles vibrantes de l'artiste Anne Bréger.

**Gratuit, accès libre**

## Conférence du Pr Carré



Vivre mieux en bougeant plus

**Mardi 31 mars 2026 | Dès 19h30**

**À l'Amphithéâtre du lycée**

**La Mennais, Ploërmel**

*Par la CPTS du Pays de Ploërmel-  
Cœur de Bretagne*

« L'activité physique est un médicament à part entière. »

Stands des Maisons Sport-Santé

**Gratuit, entrée libre**

## Les gestes qui sauvent et la prévention des chutes



**Vendredi 3 avril 2026 | 9h à 12h**

**au dojo de Mauron**

**Vendredi 10 avril 2026 | 9h à 12h**

**au dojo de Ploërmel**

*Par Ploërmel Communauté et le  
SDIS56*

Atelier pour les + 60 ans, places limitées. Prévoir une tenue confortable. Apprenez les gestes qui sauvent : gym douce et prévention des chutes.

**Gratuit, sur inscription :**

[c.pignon@ploermelcommunaute.bz](mailto:c.pignon@ploermelcommunaute.bz)

h ou au pôle des sports de Ploërmel

Communauté 02 97 74 05 10



## Ciné débat



### Tout pour être heureux ?

**Vendredi 10 avril 2026 | 18h30 à 21h**

**Cinéma Le Beaumanoir à Josselin**

*Par Ploërmel Communauté et ses  
partenaires*

Un voyage au cœur des familles confrontées aux addictions. Le film de Jérôme ADAM questionne l'écoute et l'accès au soin. Il sera suivi d'un débat avec des professionnels de santé et de la prévention.

**Gratuit, sur inscription :**

Ploërmel Communauté :

02 97 73 20 73 ou en flashant le

QR CODE



## Bébé lecteur



**Mercredi 8 avril 2026 | A 10h30**

**À la médiathèque de Mauron**

*Par la médiathèque*

Séance avec les 0-3 ans autour du tapis contes à croquer.

**Gratuit, accès libre**

## Lecture animée



**Mercredi 8 avril 2026 | A 11h**

**À la médiathèque de Mauron**

*Par la médiathèque*

Séance avec les 4-8 ans autour du tapis contes à croquer.

**Gratuit, accès libre**

## Village Santé

**Samedi 11 avril 2026 | 13h30 à 17h30**

**Parvis de la Mairie de Mauron**

*Par le collectif Bouge ta santé*

Au Village Santé du Bourgad'Trail : Relaxation, auto-massage, jeux (de piste "Science/Sport/Nature", de l'oie, en bois...), et professionnel-le-s pour partager et vous informer.

Pour toute la famille !

**Gratuit, accès libre.**

## Balad'& vous



**Samedi 11 avril 2026 | A 10h15**

**Parvis de la Mairie de Mauron**

*Par le collectif Bouge ta santé*

En parallèle du Bourgad'Trail : Balade conviviale (2 km) pour découvrir le vivant avec des professionnel-le-s de santé.

**Gratuit, accessible**

**poussettes/fauteuils roulants,**

**inscription : 02 97 22 74 62 ou**

<https://cpie-broceliande.fr>,

rubrique Agenda

## Sortie Petits pas au grand air



**Mardi 14 avril 2026 | 10h à 12h**

**À Concoret**

*Par le CPIE Forêt de Brocéliande*

Sortie nature 0-3 ans : un moment en famille pour découvrir les bienfaits de la nature à travers l'éveil sensoriel et les jeux en plein air.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 22 74 62 ou <https://cpie-broceliande.fr>, rubrique Agenda

## Sortie Entre lande et forêt



**Samedi 18 avril 2026 | 10h à 12h**

**À Néant-sur-Yvel**

*Par le CPIE Forêt de Brocéliande*

Balade nature : accompagné d'un animateur, découvrez la richesse du site, son patrimoine et sa nature insoupçonnée, au rythme du chant des oiseaux des landes et des forêts.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 22 74 62 ou

<https://cpie-broceliande.fr>,  
rubrique Agenda

## Atelier nutrition et soirée à l'espace Jeunes



**Mercredi 22 avril 2026 | 16h à 20h**

**À l'Espace Jeunes de Josselin**

*Par Ploërmel Communauté*

Atelier animé par une nutritionniste : décrypte le Nutri-Score, cuisine et crée un menu équilibré. Pour les **11-17 ans**, suivi d'une soirée conviviale à l'Espace Jeunes.

**Gratuit, sur inscription :**

Site internet [Espace Jeunes - Ploërmel Communauté](#)

## Sortie Jeu de piste en famille



**Mercredi 22 avril 2026 | 14h30 à 17h**

**À Néant-sur-Yvel**

*Par le CPIE Forêt de Brocéliande*

Que cache ce milieu naturel ? Résolvez des énigmes pour trouver votre chemin et découvrir ce lieu en famille. Une activité ludique pour découvrir la faune et la flore.

**Gratuit, sur inscription :**

02 97 22 74 62 ou <https://cpie-broceliande.fr>,  
rubrique Agenda



# Webinaire : santé et bois énergie

Mardi 7 avril 2026 | 17h à 18h

En ligne

Par Fibois et le Pays de Ploërmel - Cœur de Bretagne

Le chauffage au bois est une énergie locale et renouvelable, mais, mal utilisé, il peut émettre des particules fines nocives pour la santé. Ce webinaire propose des solutions pratiques et des conseils simples pour limiter les risques.

**Gratuit, sur inscription via**

[le site internet du Pays de Ploërmel](http://le site internet du Pays de Ploërmel)



Une question ?  
Contactez nous !

PETR Pays de Ploërmel - Cœur de Bretagne  
PA TIRPEN - LA PAVIOTAIE  
56 140 MALESTROIT  
[sante@pays-ploermel.fr](mailto:sante@pays-ploermel.fr)



Ne pas jeter sur la voie publique

