

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 | Maunon
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





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

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

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

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

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

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



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 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 ou

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

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

02 97 26 79 62





Soirée net ou pas net

Mercredi 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

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

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

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](#)



@Freepik

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



**Une question ?
Contactez nous !**

PETR Pays de Ploërmel - Cœur de Bretagne
PA TIRPEN - LA PAVIOTAIE
56 140 MALESTROIT
sante@pays-ploermel.fr



Ne pas jeter sur la voie publique

