



## LA HALLE

Accueil/Infos  
Les pôles santé  
Espace conférences  
Crêpes/Boissons

## L'USINE

CLUB HOUSE - ESPACE JEUNE  
SALLE MULTISPORT - DOJO

Ateliers

## EXTÉRIEUR

Ateliers  
Livres&Bulles  
Food Truck



RETROUVEZ DIFFÉRENTES SOLUTIONS DE STATIONNEMENT

- PARKING DE L'ESPACE RAPHAËLEN
- PARKING DE L'ÉCOLE ND DE BON SECOURS
- PARKING PLACE MICHEL MORZADEC

## RESTAURATION SUR PLACE

- L'association Force T en Pays Bigouden (Téléthon) anime un espace buvette, avec boissons et crêpes salées et sucrées.
- Food Truck mangerpoint



# Santé

## LE RENDEZ-VOUS EN PAYS BIGOUDEN



## PROGRAMME



ENTRÉE LIBRE  
-  
OUVERT À TOUS

# INTRODUCTION

Le samedi 30 mai 2026, la Halle Raphalen à Plonéour-Lanvern accueillera,

## LE RENDEZ-VOUS SANTÉ EN PAYS BIGOUDEN

Cet événement inédit est organisé conjointement par l'Hôtel-Dieu, la CPTS du Pays Bigouden, les communautés de communes du Haut Pays Bigouden et du Pays Bigouden Sud ainsi que le Contrat Local de Santé Cornouaille. Ensemble, ces acteurs du territoire ont souhaité unir leurs compétences et leurs réseaux pour proposer une journée conviviale et accessible, destinée à mieux comprendre, préserver et prendre soin de sa santé, à tout âge de la vie.

Lors de cette journée, les visiteurs pourront rencontrer de nombreux professionnels et acteurs de la santé à travers des stands thématiques, participer à des ateliers pratiques, assister à des mini-conférences et découvrir des initiatives locales en faveur de la santé.

De la naissance au grand âge, pour les familles, les jeunes, les personnes âgées ou les personnes en situation de handicap, la santé concerne tous les habitants du Pays Bigouden.

**Une centaine d'acteurs de santé locaux** seront présents pour faire de cette journée un moment convivial, accessible et utile, où chacun pourra repartir avec des clés simples pour prendre soin de sa santé au quotidien.

## ILS VOUS DONNENT RENDEZ-VOUS :

AIME SOPHROLOGIE ET YOGA, APPROCHE ECO HABITAT, ASP ARMORIQUE, ASSOCIATION DES DIABÉTIQUES DU FINISTÈRE, ASSOCIATION SPORT POUR TOUS, AUB, CARSAT, CCAS DE PONT L'ABBÉ, CCHPB, CCPBS, CDAS, CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE, CENTRE HOSPITALIER QUIMPER CORNOUAILLE, CIAS DU HAUT PAYS BIGOUDEN, CIE CONFLUENCE, CLIC, CLINIQUE DE L'ODET, CMPP, COMMUNAUTÉ 360, CONSULTATION JEUNE CONSOMMATEUR, CONTRAT LOCAL DE SANTÉ, CONTRE VENTS ET MARÉES, CPAM, CPTS DU PAYS BIGOUDEN, CRCDC, CSAPA, EPSM DU FINISTÈRE SUD, ENTRAIDE CANCER, FRANCE ALZHEIMER, FRANCE ASSO, FRANCE REIN, FRANCE SERVICES, GCS E-SANTÉ BRETAGNE, HAD DE CORNOUAILLE, HAMAC ET TRAMPOLINE, HIP HOP NEW SCHOOL, HÔTEL-DIEU DE PONT-L'ABBÉ, IFAS DE PONT-L'ABBÉ, IMPRO INFINI, JUDY BOXING CLUB, KER'AIDANTS, LIGUE CONTRE LE CANCER DU FINISTÈRE, LIVRES ET BULLES, MARGUERITE EMOI, MA SANTÉ EN MOUVEMENT, MISSION LOCALE DU PAYS DE CORNOUAILLE, MPT DE PONT-L'ABBÉ, MSA, MUTUALITÉ FRANÇAISE DE BRETAGNE, NORDIK'PAS, PAEJ, PENMAR'OSE, PETITS FRÈRES DES PAUVRES, POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE, SIOCA, SOPHRO 29 CD, STRUCTURE INFO JEUNE DU PAYS BIGOUDEN SUD, SYNAPSES, ULAMIR, UNION GYM BIGOUDÈNE...

# SANTÉ EN SCÈNE

dans la Halle Raphalen

11H

## THÉÂTRE DÉBAT SANTÉ MENTALE

**Être là** : Face à un jeune en souffrance, un adulte choisit d'écouter sans juger. Écouter c'est déjà réparer

30min

**Trop, c'est trop** : Entre travail, famille et pression de "bien faire", le quotidien déborde... alors comment prendre soin de soi ?

12H

## FAIRE ÉQUIPE EN SANTÉ : PARTENARIAT PATIENT-PROFESSIONNEL, REGARDS CROISÉS

Venez découvrir une expérience inspirante de collaboration en santé.

Un patient engagé et une infirmière coordinatrice racontent cinq années d'expérience commune en partenariat en santé.

Pionniers de cette démarche en Cornouaille, ils expliqueront concrètement comment ce partenariat se met en place au quotidien, comment se croisent les savoirs de l'expérience vécue et ceux des professionnels, et en quoi cette coopération transforme les pratiques. Une conférence vivante et accessible pour comprendre comment chacun peut devenir acteur du système de santé... et pourquoi cela change tout.

14H

## THÉÂTRE DÉBAT ADDICTIONS

**T'es devenu chiant !** Ne pas boire d'alcool, c'est parfois affronter le regard des autres : Une scène sur la pression sociale et la liberté de faire ses propres choix.

30min

**On va trinquer !** Une soirée ordinaire peut vite basculer : la scène interroge les risques, les limites et les conséquences... mais surtout les moyens de se protéger soi et les autres.

15H

## THÉÂTRE DÉBAT VIEILLIR ET ALORS ?

**Bien choisir, bien vieillir** : Accepter de l'aide à temps, c'est préserver son autonomie : une scène sur le vieillissement et les ressources du territoire pour mieux anticiper.

30min

**Rester acteur de sa santé** : Prendre soin de soi et prévenir les fragilités à tout âge : c'est possible !

16H

## THÉÂTRE DÉBAT ÉCRAN

**Les clefs pour déconnecter** : Dans un quotidien sous tension, les écrans deviennent une solution... quelles alternatives pour retrouver du temps de qualité en famille ?

30min

**De l'autre côté de l'écran...** Derrière les conflits familiaux entre ados et adultes, se cachent des besoins de lien et de compréhension. Les réseaux sont aussi bien un soutien qu'un danger, alors comment s'y retrouver.

17H

## "RESPIRE" - CIE CONFLUENCE (compagnie de danse)

Ce spectacle chorégraphique est issu d'un vécu de cancer du sein et retranscrit trois phases de la vie d'une femme : une suractivité professionnelle avec un signe avant-coureur, l'annonce de la maladie suivie par le protocole difficile de guérison et enfin une note d'espoir guidée par l'esprit et le corps. Cette pièce propose un instant d'échange avec le public.

1h

18H

## BAL - DANSE POUR TA SANTÉ ! (animé par Hip-Hop New School)

Initiation dansée interactive, à vivre debout, ensemble, petits et grands, curieux ou passionnés. Pas besoin de savoir danser : il suffit d'avoir l'envie de bouger et de partager ! Plongez dans un univers festif et bienveillant, laissez-vous guider et vibrez en rythme!

45min

# LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE EN UN COUP D'OEIL !

## Livres et Bulles

Une librairie ambulante, découvrez la sélection de Paul libraire et soignant. De 10h à 17h, à l'extérieur devant la Halle Raphalen. Paul anime également un atelier de 13h à 14h, dans l'espace Atelier de la Halle.

**Accès libre. de 10h à 17h**

## LES PÔLES SANTÉ

## ATELIERS

## CONFÉRENCES

### HALLE

### ESPACES ATELIERS DANS LA HALLE

### CLUB HOUSE

### ESPACE JEUNE

### SALLE MULTISPORTS

### DOJO

### EXTÉRIEUR

### ESPACE SANTÉ EN SCÈNE

|     | LES PÔLES SANTÉ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ESPACES ATELIERS DANS LA HALLE                         | CLUB HOUSE                                                     | ESPACE JEUNE     | SALLE MULTISPORTS                      | DOJO                                  | EXTÉRIEUR                                | ESPACE SANTÉ EN SCÈNE                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 10H | <b>En continu sur la journée, stands avec outils et animations ludiques.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SANTÉ &amp; ADDICTIONS</li> <li>• SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE.</li> <li>• SANTÉ &amp; SEXUALITÉ</li> <li>• SANTÉ &amp; PARENTS</li> <li>• SANTÉ &amp; AUTONOMIE</li> <li>• SANTÉ &amp; NUMÉRIQUE</li> <li>• SANTÉ EN MOUVEMENT</li> <li>• SANTÉ ET EXPÉRIENCE PATIENT</li> <li>• SANTÉ &amp; ENVIRONNEMENT</li> <li>• SANTÉ DENTAIRE</li> <li>• SANTÉ, PRÉVENTION ET DÉPISTAGE</li> </ul>  <b>Pensez à prendre votre carnet de santé ou vaccination.</b><br><b>Certains dépistages et vaccins pourront être réalisés sur place.</b> | 10H15 : VENEZ RÉVÉLER VOTRE SOUIRE                     |                                                                |                  |                                        |                                       | 10H15 : MARCHE NORDIQUE                  |                                          |
| 11H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11H15 : VENEZ RÉVÉLER VOTRE SOUIRE                     | 10H30 / 12H30<br>FABRIQUER SES PRODUITS COSMÉTIQUE ET MÉNAGERS | YOGA SUR CHAISE  | HIP-HOP   INITIATION POUR LES 8/15 ANS | MOTRICITÉ - JE BOUGE COMME MON ENFANT | PREMIERS SECOURS<br>GESTION DES URGENCES | THÉÂTRE DÉBAT SANTÉ MENTALE              |
| 12H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | DÉMO CUISINE                                           |                                                                |                  | CARDIO BOXING ADOS ADULTES             |                                       |                                          | FAIRE ÉQUIPE EN SANTÉ PATIENT PARTENAIRE |
| 13H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | LA BD POUR RACONTER, COMPRENDRE ET PRENDRE SOIN DE SOI |                                                                | ATELIER SOPHRO   |                                        | BOUGEONS EN FAMILLE                   |                                          |                                          |
| 14H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 14H15 : VENEZ RÉVÉLER VOTRE SOUIRE                     | FABRIQUER SES PRODUITS COSMÉTIQUE ET MÉNAGERS                  | USAGE DES ÉCRANS | PARKOUR POUR LES 3-16 ANS              |                                       |                                          | THÉÂTRE DÉBAT ADDICTIONS                 |
| 15H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                |                  |                                        | PORTER MON BÉBÉ AU QUOTIDIEN          | GUO LIN QI GONG                          | THÉÂTRE DÉBAT VIEILLIR ET ALORS?         |
| 16H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 16H15 : VENEZ RÉVÉLER VOTRE SOUIRE                     | CHASSE AU TRESOR ALIMENTATION                                  |                  |                                        | 16H15 : OSTÉOGYM                      |                                          | THÉÂTRE DÉBAT ÉCRAN                      |
| 17H |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                |                  | HIP-HOP   INITIATION POUR LES 8/15 ANS |                                       |                                          | SPECTACLE DANSE "RESPIRE"                |
| 18H | <b>BAL - DANSE POUR TA SANTÉ !</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |                                                                |                  |                                        |                                       |                                          |                                          |

**inscription aux ateliers sur place à partir de 9h30**

## Colon géant Accès libre

Explorez le côlon grâce à cet outil géant immersif : découvrez son fonctionnement, les lésions possibles (diverticules, polypes...) et l'intérêt du dépistage et de la coloscopie.



## Art thérapie

**Accès libre. de 14h à 16h**

Venez exprimer votre créativité et découvrez l'art-thérapie, pratique d'accompagnement thérapeutique qui utilise les médiations artistiques — dessin, peinture, collage, modelage — comme outil d'expression et d'évolution en douceur. Atelier en libre accès pour tous ! Aucune compétence requise, ce qui compte, c'est le chemin parcouru à travers la création.



## Matériel médical

Retrouvez les conseils personnalisés de professionnels de la rééducation. Atelier situé à côté du pôle "santé&autonomie". **Accès libre. de 10h30 à 12h**

## Impro infini

Troupe professionnelle de théâtre, qui mettra son jeu et sa créativité au service des théâtre-débats et de l'animation de la journée.



# LES ATELIERS



inscription aux ateliers sur place à partir de 9h30

## BOUGEONS EN FAMILLE | 12H À 15H

Exercices sportifs et ludiques en famille (enfants dès 5 ans).

Accès libre – familles

## CHASSE AU TRÉSOR ALIMENTAIRE | 16H À 17H

Utilisez vos 5 sens pour résoudre les énigmes du capitaine Goût'à-tout et découvrez les secrets d'une alimentation équilibrée.

12 places – enfants à partir de 8 ans

## FABRIQUER SES PRODUITS MAISON | 10H30 ET 14H

Découvrez comment identifier les polluants courants et créer des alternatives saines, notamment par la fabrication de produits cosmétiques et ménagers maison.

12 places – tout public

## HIP-HOP | INITIATION | 11H ET 17H

Pensez à prévoir tenue confortable + baskets propres + gourde d'eau

20 places – 8/ 15 ans

## MARCHE NORDIQUE | 10H15 À 11H

Initiation pour adultes et seniors. Prévoir une tenue et des chaussures de sport.

10 places – adultes et seniors

## OSTÉO-GYM | 16H15 - 17H

Exercices pour soulager les articulations raides et douloureuses, et apprendre à se détendre, à réduire le stress, et se reconnecter à l'essentiel. Une tenue souple et chaude est recommandée.

30 places – adultes

## PORTER MON BÉBÉ AU QUOTIDIEN | 15H - 16H

Cet atelier permettra aux parents d'être à l'aise sur la manipulation de leur bébé au quotidien: comment le positionner dans les bras, le poser, le changer. Initiation portage

14 adultes et 8 bébés

## USAGE DES ÉCRANS | 14H - 15H30

Interrogez-vous sur la place des écrans dans nos vies et leur impact sur le sommeil.

30 places – adultes et enfants > 12 ans

## SOPHRO - INITIATION | 13H - 14H

Une méthode qui allie respiration, décontraction musculaire et imagerie mentale pour améliorer la connaissance de soi et atteindre un mieux-être du corps et de l'esprit.

12 places – adultes

## CARDIO BOXING | 12H À 13H

Cardio, fitness & boxe anglaise. Prévoir Baskets et tenues sportive.

20 places – ados et adultes

## DÉMO CUISINE | 12H À 13H

Découvrez les astuces de cuisiniers et d'une diététicienne ! Venez goûter des recettes simples, gourmandes et faciles à refaire chez vous.

## GUO LIN QI GONG | 15H À 16H

Activité spécifique pour personnes avec un cancer ou maladie chronique. Marche thérapeutique naturelle qui permet une détente du corps.

Accès libre – adultes

## LA BD POUR RACONTER | 13H À 14H

Utilisez la bande dessinée pour aborder la santé de manière différente, en traitant de témoignages, prévention, dépistage et sujets tabous par le biais d'images et de mots.

15 places – tout public

## MOTRICITÉ - JE BOUGE COMME MON ENFANT | 11H À 12H

Cet atelier de motricité permettra aux parents d'explorer les étapes du développement de l'enfant, de la naissance à la marche.

14 adultes et 8 bébés

## PARKOUR | 14H À 16H30

Le Parkour permet de se déplacer efficacement en surmontant des obstacles. Cet atelier offrira un tracé pour une pratique libre et sécurisée.

Accès libre – 3/16 ans

## PREMIERS SECOURS | 10H À 13H

Initiez-vous aux gestes qui sauvent avec l'équipe SMUR : des sessions de premiers secours pour apprendre à réagir efficacement en cas d'urgence.

## VENEZ RÉVÉLER VOTRE SOURIRE | 10H15/11H15/14H15/16H15

Tous les conseils pour garder vos dents saines, séance animée par des dentistes.

12 places – tout public

## YOGA SUR CHAISE | 11H À 12H

Activité qui propose des postures clés modifiées et adaptées accessibles à la majorité des personnes, pour un bien-être physique et psychologique

12 places – adultes

# LES PÔLES SANTÉ

Rencontrez les professionnels du territoire pour des conseils et des outils pratiques par thématique !

9H30>18H

## SANTÉ, PRÉVENTION ET DÉPISTAGE

Et si vous faisiez le point sur votre santé ?

Informez-vous, échangez avec des professionnels et profitez de dépistages gratuits et rapides sur place pour prendre soin de votre santé simplement : Diabète, BPCO, Hypertension, IST, vaccination, cancers etc...

## SANTÉ & ADDICTIONS

Etre dépendant... c'est quoi exactement? Comment anticiper et réduire les risques lors de moments festifs? Quels sont les nouveaux produits promus sur les réseaux sociaux?

Venez discuter avec des professionnels spécialisés, comprendre en jouant ou pourquoi pas tester en réalité virtuelle!

## SANTÉ MENTALE & BIEN-ÊTRE

La santé mentale s'entretient comme la santé physique, avec des exercices appropriés, dès le plus jeune âge. Au travers de jeux, d'outils ludiques et grâce aux professionnels présents sur le pôle, vous pourrez mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et comment en prendre soin au quotidien.

## SANTÉ & SEXUALITÉ

Pour ouvrir le dialogue sur la prévention, la confiance et le bien-être, venez partager vos interrogations au sujet de la santé sexuelle dans un espace bienveillant, où des professionnels et associations vous accompagnent avec écoute et neutralité.

## SANTÉ & PARENTS

Développement de l'enfant, gestion des écrans, ressources pour les parents... Et si on parlait parentalité? Venez échanger avec les professionnels du pôle et repartir avec des clés et des outils concrets.

## SANTÉ & AUTONOMIE

Quand la vie grignote notre autonomie ou celle de nos proches, il est important d'être bien accompagné ou de trouver des conseils adaptés... Les professionnels du territoire vous accueillent ici pour échanger sur la perte d'autonomie, le handicap, l'adaptation du logement, etc. Vous pourrez même revêtir un simulateur de vieillissement!

## SANTÉ & NUMÉRIQUE

Besoin d'aide pour vos droits et démarches santé ?

Ce pôle regroupe la CPAM, Mon Espace Santé, la CARSAT et France services pour vous informer et vous accompagner au quotidien et vous simplifier l'accès à la santé.

## SANTÉ EN MOUVEMENT

Et si "manger bouger" devenait simple et sans pression ? Venez échanger les professionnels, tester votre sédentarité, déconstruire les idées reçues avec des quiz ludiques et participer à des ateliers interactifs pour mieux comprendre et adopter de meilleures habitudes au quotidien.

## SANTÉ & EXPÉRIENCE PATIENT

Un lieu chaleureux de rencontre, d'échange et d'information, où chacun peut partager son expérience, s'exprimer librement et trouver écoute, conseils et ressources pour mieux vivre sa santé.

## SANTÉ & ENVIRONNEMENT

Notre environnement, dont notre lieu de vie, impacte notre santé...

Venez vous informer et trouver des conseils sur les polluants de la vie quotidienne grâce à des activités ludiques. Et apportez-nous vos médicaments périmés pour remplir la colonne !

## SANTÉ DENTAIRE

Envie d'un sourire en bonne santé? Venez échanger avec les dentistes du pôle : conseils, prévention et astuces pour une bonne santé bucco-dentaire