

## À l'UCO, un mois du bien-être solidaire

Tout public, le mois du bien être débutera lundi 3 février, à l'Université catholique de l'Ouest. Il permettra de récolter des fonds pour une maison éducative pour des enfants polyhandicapés.

À l'Université catholique de l'Ouest (UCO), chaque étudiant en troisième année doit se lancer dans un projet tutoré, qui l'amènera à organiser un événement. Camille Gauthier, Margot Monchecourt, Adèle Jourdan et Céline Prouvost ont choisi la thématique du bien-être. Lundi 3 février, à leur initiative, commencera le Mois du bien-être.

« En ce moment, on ne fait que travailler dessus pendant notre temps libre. On imprime des affiches, on les met partout », expliquent-elles. Depuis la rentrée, elles élaborent un programme ouvert à tous, étudiants mais aussi actifs et enfants, avec des tarifs adaptés.

À découvrir pendant ces semaines pour prendre soin de soi : des ateliers culinaires, création de cosmétiques, détente, réflexologie plantaire, mais aussi des consultations diététiques.

« Trois d'entre nous sont nutritionnistes-diététiciennes diplômées, ce qui nous permet de donner des conseils. Tous les intervenants sont bénévoles. »

### La Maison escargot

Ce mois du bien-être a un objectif : récolter des fonds pour la Maison escargot, une maison éducative pour des enfants polyhandicapés, situés à Plédéliac. L'argent doit servir à financer un séjour au ski, à l'hiver 2021, au Mont-Dore (Puy-de-Dôme).

« Au départ, nous ne pensions organiser qu'une semaine. » Mais un autre groupe leur a fait jouer les pro-



Sept étudiantes de l'Université catholique de l'Ouest ont organisé le mois du bien-être et un cours de kizumba, en faveur de la Maison escargot de Plédéliac.

PHOTO : OUEST-FRANCE

longations, lui aussi en faveur de la Maison escargot. Noann Coulange, Nina Boutilly et Laurie Vanlandschoot ont imaginé un autre projet : celui de proposer un cours de kizumba, également ouvert à tous, mercredi 19 février.

« Le kizumba, c'est une danse entre rythmes cubains et argentins, décrivent les trois jeunes femmes. C'est une évolution de la zumba,

assez tonique. »

Nina a découvert ce sport l'un d'un stage dans un centre social à Saint-Brieuc. « Ça fait travailler tout le corps. Ça peut attiser la curiosité de tout le monde. »

Après ces rendez-vous, ces sept jeunes femmes devront distribuer un questionnaire de satisfaction et rédiger un mémoire sur leurs projets. Après cette première, l'organisation

du Mois du bien-être devrait être léguée à la prochaine promotion d'étudiants de l'UCO. « Il y aura sûrement des choses à améliorer. Mais nous sommes très contentes de ce que nous allons proposer. »

Kristell LE GALL.

## Guingamp en bref

### Listes électorales : plus qu'une semaine pour s'inscrire

Les élections municipales approchent (15 et 22 mars). Pour pouvoir exercer son droit de vote, encore faut-il être dûment inscrit sur les listes électorales de sa commune. Pour permettre aux gens de s'en assurer, la sous-préfecture de Guingamp a organisé, jeudi, une matinée d'accompagnement.

« La première démarche consiste à vérifier sa situation électorale », signale Tanguy Autret, secrétaire général de la sous-préfecture. Sur le site [service-public.fr](http://service-public.fr) (ou sur [www.demarches.interieur.gouv.fr](http://www.demarches.interieur.gouv.fr)), chacun peut, en quelques clics, savoir s'il est bien inscrit à son bureau de vote. Dans le dossier élections, il suffit de cliquer sur l'onglet « vérifier son inscription et son bureau de vote ».

« Avec simplement les informations présente sur votre carte d'identité, nom, prénom, date de naissance... Vous pouvez vous connecter et

savoir immédiatement si vous êtes bien inscrit à votre bureau, explique le secrétaire général. Si c'est le cas, vous pourrez voter aux prochaines élections. »

Sinon, il est conseillé de recommencer la démarche, en vérifiant bien les informations saisies. Si l'utilisateur n'est toujours pas identifié, alors il est invité à se rendre à la mairie, pour commencer une démarche classique d'inscription sur les listes électorales. C'est également possible par internet, sous réserve de disposer des pièces justificatives et de les numériser. Le système est sécurisé.

La date limite d'inscription est le 7 février. Il ne reste donc plus qu'une semaine. Les personnes peu à l'aise avec l'outil informatique peuvent se rendre à la sous-préfecture, au 34, rue du Maréchal-Joffre, aux heures d'ouverture. Ils pourront être accompagnés pour réaliser leurs démarches au point d'accueil numérique.

## Ploumagoar

### L'artiste Emmanuel Pajot offre deux toiles sur un quiz



Emmanuel Pajot a organisé un quiz lors de son café Renc'Art, à PloumExpo. Angèle, Colin et leur père Erwan sont repartis avec deux toiles de l'artiste.

PHOTO : OUEST-FRANCE

## Cuisine, détente, diététique, réflexologie : le programme

Le Mois du bien-être commencera lundi 3 février, par une présentation du programme à l'UCO.

### Ateliers culinaires

Mardi 4 février, de 17 h 30 à 19 h : rapide et sain au micro-ondes. Mardi 18 février, de 17 h 30 à 19 h : adontez

### Création de cosmétiques

Mardi 4 février, de 17 h 30 à 19 h. 5 €.

### Ateliers détente

Mardi 4 et vendredi 14 février, de 12 h à 13 h : qi gong. Lundi 17 février, de 12 h 15 à 13 h, sophrologie. 2 €.

### Consultations diététiques

Mercredi 19 février, de 13 h 30 à 17 h. Trente minutes de consultation. 5 € pour les étudiants, 10 € pour les personnes actives.

### Réflexologie plantaire

Mardi 11 février, de 10 h 00 à 15 h 00.

nes actives.

Inscriptions à l'accueil de l'UCO ou sur [guingamp.uco.fr](http://guingamp.uco.fr).

### Kizumba

Mercredi 19 février, à 16 h. Tarifs : 6 € pour les adultes, 3 € pour les enfants.