



CONTRAT LOCAL  
DE SANTÉ  
HAUTS DU PERCHE  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

# LES RENDEZ-VOUS SANTÉ BIEN-ÊTRE DES HAUTS DU PERCHE

## 6 SOIRÉES POUR S'INFORMER, DÉBATTRE, EXPÉRIMENTER

« PRÉVENIR AUJOURD'HUI, MIEUX VIVRE DEMAIN »

“ Agir ensemble  
pour que la santé de chacun  
devienne l'affaire de tous,  
sur tout notre territoire ”

RENDEZ-VOUS LE PREMIER MERCREDI SOIR DU MOIS  
7 JANVIER / 4 MARS / 6 MAI /  
1 JUILLET / 2 SEPTEMBRE / 4 NOVEMBRE

18H30 - LES MUSÉALES, TOUROUVRE

DES SOIRÉES OUVERTES À TOUS :  
PROFESSIONNELS, ASSOCIATIONS, HABITANTS...

UNE INITIATIVE DE LA COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
EN COLLABORATION AVEC LES PARTENAIRES ET PROFESSIONNELS DE SANTÉ.



TOUTES LES INFOS SUR :  
[WWW.LESHAUTSDUPERCHE.FR/SANTE](http://WWW.LESHAUTSDUPERCHE.FR/SANTE)

**7 JANVIER**

 **DRY JANUARY - SANTÉ & ALCOOL**

« L'ALCOOL AU QUOTIDIEN :  
COMMENT RÉDUIRE SANS CULPABILISER ? »  
DÉGUSTATION DE COCKTAILS SANS ALCOOL,  
TÉMOIGNAGES, CONSEILS PRATIQUES.

**4 MARS**



**MARS BLEU**

**PRÉVENTION CANCER COLORECTAL**

« BIEN MANGER, BIEN BOUGER : LES CLÉS POUR  
PRÉVENIR CERTAINS CANCERS »  
ATELIER CUISINE SANTÉ,  
ÉCHANGE AVEC DES SPÉCIALISTES

**6 MAI**



**SEMAINE EUROPÉENNE  
DE LA VACCINATION**

« VACCINS : IDÉES REÇUES, VRAIES PROTECTIONS »  
TEMPS D'ÉCHANGE LIBRE POUR POSER TOUTES LES  
QUESTIONS AUX PROFESSIONNELS.

**1 JUILLET**



**SANTÉ & SOLEIL**

**PRÉVENTION DES RISQUES ESTIVAUX**

« SOLEIL, CHALEUR, PIQÛRES : COMMENT PASSER  
UN ÉTÉ EN PLEINE FORME »  
DÉMONSTRATIONS PRATIQUES (CRÈME SOLAIRE, HYDRATATION,  
TROUSSE DE SECOURS VACANCES).

**4 NOVEMBRE**



**MOIS SANS TABAC  
& JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE**

« RESPIRER ET MIEUX VIVRE : ARRÊTER LE TABAC,  
PRÉVENIR LE DIABÈTE »  
ATELIERS PRATIQUES : LECTURE D'ÉTIQUETTES  
ALIMENTAIRES, COACHING ANTI-TABAC.

**2 SEPTEMBRE**



**SEMAINE DU CŒUR**

**SEMAINE EUROPÉENNE DU SPORT**

« COMMENT PROTÉGER SON CŒUR À TOUT ÂGE »  
DES IDÉES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DOUCES  
(MARCHÉ ACTIVE, YOGA, COHÉRENCE CARDIAQUE).