

# SANTÉ EN ACTION

Course et marche

Stands d'infos

Conférences



## Samedi 22 mars

de 09h à 13h30 à la salle des fêtes de Lagrave

En famille ou entre amis, venez partager un moment sportif, informatif et convivial

• Gratuit et sur inscription •

Accueil à partir de 09h00 à la salle des fêtes de Lagrave

## ■ Course et marche

La course et la marche débutent à 09h30, choisissez votre parcours lors de votre inscription.

**MARCHE DE 3 KM**

**COURSE DE 5 KM**

## ■ Espaces interactifs

Rendez-vous à partir de 10h30 pour un ravitaillement bien mérité, et des échanges avec les professionnels de la maison de santé.

- **Santé publique et prévention** - vaccinations, tabac, alimentation, activité physique, sommeil, cancers
- **Santé sexuelle et reproductive** - examen gynécologique, sexualité, IST, contraception, ménopause
- **Santé buccodentaire** - hygiène, prévention, soins, premiers gestes buccodentaires
- **Violences faites aux femmes** - formes de violences, organismes d'aide

## ■ Conférences - Ateliers

Les conférences et ateliers débutent à 11h30, choisissez celui qui vous intéresse lors de votre inscription.

### **Initiation à la gym hypopressive**

Delphine ROBERT · Kinésithérapeute  
Valérie MALPHETTES · Sage-femme

### **Parlons violences faites aux femmes**

Association Paroles de femmes

### **Rouler en toute sérénité**

Département des Territoires du Tarn · Sécurité routière

### **Les bienfaits de l'environnement sur mon bien-être**

Carole ALARCON · Promotion Santé Occitanie  
Maryline BROCHET · Intervenante Nature

Restauration possible de 12h30 à 13h30.

**Formulaire d'inscription à la maison de santé et en ligne.**