

# LES + DE LA JOURNÉE :

ACCÈS GRATUIT - OUVERT À TOUTES ET À TOUS

Garderie gratuite de 9h30 à 16h30 organisée par le service enfance jeunesse de Haute-Corrèze Communauté avec des animateurs confirmés. **SUR INSCRIPTION**



**BUVETTE TOUTE LA JOURNÉE**

**RESTAURATION SUR PLACE**

CO-ORGANISATION



Merci aux acteurs et réseaux de santé locaux qui contribuent à cet événement et se mobilisent pour agir en faveur de la santé des femmes.



# SANTÉ VOUS FEMME

Parce que votre santé mérite une journée

SAMEDI  
**13 JUIN**  
**2026**

À PARTIR DE 9H30  
**USSEL**  
Salle polyvalente

- TABLES RONDES & ATELIERS
- STANDS D'INFORMATION
- PODCAST EN DIRECT
- SPECTACLE

**ENTRÉE LIBRE & GRATUITE**  
(buvette et restauration sur place)



**EN SAVOIR + et s'inscrire**



## **Matinée – Tables rondes**

### **Informez, comprenez et libérez la parole**

Ouverture des portes à 9h30.

Animées par des professionnels de santé, associations locales, acteurs de la prévention et encadrants professionnels d'activités physiques et sportives.

Durée de chaque table ronde : 30 minutes (Participation libre sans inscription).

#### **10h00 Table ronde 1 : « Un corps qui parle, une santé qui s'écoute : et si on cessait de minimiser nos douleurs ? »**

Comprendre les signaux du corps, l'importance du bilan de santé et de la prévention.

#### **10h30 Table ronde 2 : « Stress, anxiété, bien-être : des clés pour prendre soin de son corps et de son esprit. »**

Charge mentale, addictions, gestion du stress et techniques de relaxation.

#### **11h00 Atelier d'exploration artistique – Danse avec l'école Théadamuse**

S'ancrer dans l'instant présent par la conscience et le mouvement de son corps.

Reprendre confiance en lui et ne refaire qu'un !

#### **11h30 Table ronde 3 : « Briser les tabous et vivre sa santé intime »**

Un espace pour parler librement de la santé intime et la vivre plus sereinement, pour mieux comprendre votre corps, lever les silences et repartir avec des réponses concrètes.

#### **12h00 Table ronde 4 : « Des choix quotidiens qui influencent notre santé »**

Un temps pour comprendre l'impact de nos habitudes : produits du quotidien, alimentation, environnement... Décrypter ce qui nous entoure pour mieux protéger sa santé.

#### **12h30 Table ronde 5 : « Sensibiliser pour mieux repérer et agir »**

Parce que parler peut tout changer : prévention du suicide et lutte contre le harcèlement. Mieux comprendre pour repérer les signaux et savoir comment agir.

### **10h – 12h30 Atelier activité physique adaptée et Jiu-Jitsu Brésilien**

Bougez en douceur pour un corps en pleine forme ! Cet atelier vous propose des mouvements doux et accessibles pour améliorer votre souplesse, renforcer vos muscles en profondeur, et retrouver une énergie positive. Adapté à tous les niveaux.

Animé par la passerelle Sport Santé de Neuvic et l'association sportive de JJB (Jiu-Jitsu Brésilien)

### **10h – 16h Exposition « Hors les cases »**

Réalisé par l'artiste locale Kaz' (Eloïse Gauville) cet ensemble d'œuvres à l'aquarelle et aux crayons de couleurs questionne le regard de la société sur des corps qu'on voudrait stigmatiser.

## **Après-midi - Ateliers :**

### **Expérimenter, apprendre et prendre soin de soi**

Animés par des professionnels de santé, la Ligue contre le Cancer et une sophrologue.

Durée de chaque atelier : 30 minutes (Participation libre sans inscription).

#### **14h00 – Atelier 1 : « Équilibre alimentaire : concilier plaisir et santé »**

Finis les régimes restrictifs et les culpabilités ! On vous donne des outils concrets pour composer des repas sains, comprendre les étiquettes, et adopter de bonnes habitudes sans frustration.

#### **14h30 – Atelier 2 : « Prendre sa santé en main »**

Dépistage, symptômes, prévention... Cet atelier vous donne les clés pour comprendre les cancers féminins les plus fréquents et agir en conscience. Avec des démonstrations d'autopalpation et des échanges bienveillants.

#### **15h00 – Atelier 3 : « Mieux vivre son quotidien »**

En quelques minutes par jour, la sophrologie peut transformer votre rapport au stress et aux émotions. Venez découvrir des techniques simples pour vous recentrer, mieux dormir et aborder le quotidien avec plus de légèreté. Prêt-e à essayer ?

#### **15h30 – Atelier 4 : « Les bons réflexes à adopter »**

Alimentation, tabac, activité physique... Nos habitudes de vie influencent directement notre risque de cancer. Cet atelier vous donne les outils pour adopter les bons réflexes et réduire les risques.

#### **16h00 – Atelier 5 : « En parler sans tabou »**

Et si on parlait des addictions... sans tabou, sans jugement, mais avec des solutions

### **17h00 – Emission Publique - Santé vous Femme**

Autour de la table, cassons les idées reçues et donnons la parole à des invités qui militent pour une prise en charge de la santé des femmes plus juste et plus attentive.

### **19h45 – Spectacle « Vapeur »**

*De/et avec Pauline Blais du collectif Les Femmes de l'Ouest*

*Ouvert au public à partir de 12 ans, nombre de places limité*

« Vapeur » est une invitation à recueillir les confidences d'une femme à l'heure où commence son invisibilité. Avec sincérité et humour, elle ose retraverser les étapes de sa vie de femme réglée... puis dérégulée ! Un brin loufoque, à la fois clown et conteuse, elle s'amuse de son corps qui vieillit et réinvente ses nouveaux rituels. Et si on chantait les louanges de la femme ménopausée ?



SUR INSCRIPTION