



## PRÉVENTION DÉPISTAGE ACCOMPAGNEMENT



### LE CARRÉTOU DE LA SANTÉ OU LA PRÉVENTION ITINÉRANTE

*Véhicule solidaire, le Carrétou de la Santé amène à vous les professionnels de la prévention, du dépistage et du soin.*

**GRATUIT  
ET POUR TOUS**

Parce qu'un territoire en bonne santé veille au bien-être de ses habitants, l'initiative du Carrétou est gratuite et proposée à tous : jeunes, actifs, seniors...

**UNE TOURNÉE  
ITINÉRANTE**

Le Carrétou de la santé fait l'essentiel du trajet, vous n'avez qu'à franchir le pas ! Il vous accueille avec ou sans rendez-vous. C'est l'opportunité d'effectuer le bilan que vous remettiez au lendemain avec des consultations dédiées : dépistage du cancer, diagnostic des facultés auditives et motrices, bilan optique, ateliers bien-être, prévention des vulnérabilités, conseils personnalisés pour vos déplacements...



Consultations réalisées par des professionnels et praticiens locaux



Orientation et accompagnement en mobilité



Consultations thématiques : dépistages, bilans accès aux droits, diagnostics

# MOBILITÉ, PROXIMITÉ, GRATUITÉ !

## LES CONSULTATIONS & ATELIERS DU CARRÉTOU DE LA SANTÉ SONT GRATUITS !

### SENSIBILISATION AUX PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ET PRODUITS MÉNAGERS

Avec le Comité Régional des Cancers apprenez à comprendre et repérer les perturbateurs endocriniens pour mieux les éviter. Fabriquez des produits ménagers sans danger pour la santé

Vendredi 5 septembre 14h00 - 17h00 Saint-Jean-du-Bruel  
Salle d'animation

Vendredi 24 octobre 14h00 - 17h00 Aguessac  
Espaceculturel

### SANTÉ DES FEMMES

Sensibilisation aux dépistages des cancers féminins et atelier couture création de kit protections menstruelles. Une sage-femme du territoire sera sur place pour aborder les grandes étapes de la vie d'une femme.

Vendredi 26 septembre 14h00 - 17h00 Martrin,  
salle des fêtes

Samedi 11 octobre 9h00 - 12h00 Belmont-sur-Rance  
Auberge desmarronniers

Jeudi 30 octobre 8h30 - 12h30 Saint-Rome-de-Tarn  
Salledes fêtes

### INTRODUCTION À LA SOPHROLOGIE

Comment gérer son angoisse et son anxiété par rapport à sa santé ou celle de ses proches? Plusieurs ateliers pour découvrir la sophrologie et les techniques de respirations peuvent vous aider.

Jeudi 23 octobre 9h00 - 17h00 Sévérac d'Àveyron  
Centre social 09

### BILANS AUDITIFS

Prenez rendez-vous pour faire le bilan gratuit de votre audition avec nos professionnels de santé locaux.

Mardi 25 novembre 8h00 - 12h00 Monts, rance et rougiers  
Commune à préciser

Mardi 25 novembre 14h00 - 17h00 Monts, rance et rougiers  
Commune à préciser

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ

Découvrez comment faire de l'activité physique une alliée pour votre santé.

Samedi 20 septembre 14h00 - 17h00 Saint-Affrique  
Jardin public

Jeudi 6 novembre 9h00 - 12h00 St-Sernin  
Marché

### SANTÉ DES + DE 60 ANS

Venez faire le point sur votre santé lors d'un rendez-vous prévention, gratuit, de 30 minutes avec un professionnel de santé local.

Samedi 20 septembre 9h00 - 12h00 Saint-Affrique  
Place de l'Abbé Bessou

### SANTÉ ET ALIMENTATION

Venez cuisiner et déguster local équilibré avec un animateur et/ou une diététicienne du territoire.

Mercredi 24 septembre 14h30 - 17h00 Saint-Georges  
-de-Luzençon  
Village bleu

Vendredi 24 octobre 10h00 - 12h00 St-Rome-de-Cernon  
Salle des fêtes

Vendredi 6 novembre 9h00 - 12h00 St-Sernin-sur-Rance  
Marché

### SANTÉ MENTALE

Dans le cadre des Semaines d'Information de la Santé Mentale "Pour notre santé mentale réparons le lien social". Intervention d'une psychologue autour de la santé mentale et atelier réparation de vélo en collectif.

Lundi 6 octobre 19h00 - 21h00 Camarès  
Café resto du village

PARC NATUREL RÉGIONAL  
DES GRANDS CAUSSES  
71, boulevard de  
Blyssac 12 101 Millau cedex  
www.parc-grands-causses.fr



TOUTES LES INFORMATIONS  
SUR [PARC-GRANDS-CAUSSES.FR](http://PARC-GRANDS-CAUSSES.FR)  
OU AU 07 43 36 99 41

Participez à l'un des rendez-vous proche de chez vous !

Commune	Lieu	Date	Horaires	Animé par
 <b>REPAIR CAFÉ VÉLO</b>				
SORBS	Salle des fêtes	Samedi 4 oct.	14H00 - 17H00	Abeille verte
CAMARÈS*	Café resto du village	Lundi 6 oct.	18H30 - 21H00	Romain Bouton et psychologue local
<small>*Atelier proposé à l'occasion des semaines d'information sur la santé mentale</small>				
ST-ROME-DE-CERNON	Salle des fêtes	Vendredi 24 oct.	14H00 - 16H00	Cycles Dumas
 <b>REPAIR CAFÉ ÉLECTROMÉNAGER</b>				
STE-EULALIE-DE-CERNON	Mairie (local de l'association)	1 <sup>er</sup> samedi du mois	10H00 - 12H00	Association «La Caze»
ST-JEAN-DU-BRUEL	Salle d'animation	Samedi 6 sept.	9H00 - 12H00	Recyclerie les 2 mains
MARTRIN	Café-épicerie «La Calade»	Vendredi 12 sept.	18H30 - 21H00	Recyclerie les 2 mains
ST-SEVER-DU-MOUSTIER	Place du village	Samedi 20 sept.	14H00 - 17H00	Recyclerie les 2 mains
ST-GEORGES-DE-LUZENÇON	Salle des fêtes	Jeu 25 sept.	17H00 - 20H00	Recyclerie les 2 mains
VERRIÈRES	Place du village (FestiVert)	Samedi 15 nov.	14H00 - 17H00	Recyclerie les 2 mains
 <b>REPAIR CAFÉ TEXTILE</b>				
COMBRET-SUR-RANCE	Maison del Rey	Samedi 18 oct.	14H00 - 17H00	Atelier de Bruc et de Broc
AGUESSAC	Espace culturel	Samedi 25 oct.	9H00 - 12H00	Centres sociaux Millau
 <b>ATELIERS FABRICATION SOI MÊME DE PRODUITS MÉNAGERS AU NATUREL</b>				
SAINT-JEAN-DU-BRUEL 	Salle d'animation	Vendredi 5 sept.	14H00 - 17H00	Le sentier des herbes
SORBS	Salle des fêtes	Samedi 4 oct.	10H00 - 12H00	Abeille verte
COMBRET-SUR-RANCE	Maison del Rey	Samedi 18 oct.	10H00 - 12H00	CPPIE
AGUESSAC 	Espace culturel	Vendredi 24 oct.	14H00 - 17H00	CPPIE
 <b>ATELIERS ANTI GASPI</b>				
STE-EULALIE-DE-CERNON	Salle des fêtes	Vendredi 26 sept.	18H00 - 20H00	Jardin du Chayran
NANT	Mairie	Vendredi 21 nov.	18H00 - 20H00	Jardin du Chayran
<b>ATELIER SANTÉ FÉMININE - FABRICATION KIT DE PROTECTION MENSTRUELLE UPCYCLÉS</b>				
MARTRIN 	Mairie	Vendredi 26 sept.	14H00 - 17H00	Atelier de Bruc et de Broc et sage femme locale
BELMONT-SUR-RANCE 	Auberge des Marronniers	Samedi 11 oct.	9H00 - 12H00	Atelier de Bruc et de Broc et sage femme locale
ST-ROME-DE-TARN 	Salle des fêtes	Jeu 30 oct.	9H00 - 12H00	Atelier de Bruc et de Broc et sage femme locale

Ne pas jeter sur la voie publique



Le Parc naturel régional des Grands Causses et vos communautés de communes présentent

**ATELIERS GRATUITS**  
NOMBRE DE PLACES LIMITÉ

LA TOURNÉE

**Repair CAFÉS**

LES CAFÉS DE LA RÉPARATION

VÉLO  
ÉLECTROMÉNAGER  
TEXTILE  
ANTI GASPI  
...



LES RENDEZ-VOUS  
POUR APPRENDRE À RÉPARER,  
TRANSFORMER ET REDONNER VIE  
À VOS OBJETS



Parc naturel régional des Grands Causses  
Une autre vie s'invente ici

AUTOMNE / 2025

+ D'INFOS & INSCRIPTIONS  
info@parc-grands-causses.fr  
05 65 61 35 50



= Présence de la tournée de prévention Carrefour de la santé



# TOURNÉE. Repair CAFÉS

**V**otre grille-pain vous semble grillé, votre vélo vous semble en fin de cycle et votre jean ne tiendrait plus qu'à un fil ?

Rendez-vous au Repair Café du coin ! Autrement dit : au prochain atelier de réparation organisé près de chez vous, à portée d'aiguille et de tournevis. Des professionnels vous donneront leurs petites astuces pour remplacer une pièce d'électroménager, changer une chaîne de vélo ou coudre un ourlet. Avec les Repair Cafés, les compétences sont partagées, l'instant de convivialité aussi. C'est ainsi qu'un atelier couture sera l'occasion de tisser des liens ou d'en raccommoder d'autres !

MODE  
D'EMPLOI

**VENEZ AVEC OU SANS OBJETS  
À RÉPARER, ON S'OCCUPE DU RESTE !**

Fondés sur le principe d'entre-aide, ces ateliers sont l'occasion de partager toutes les bonnes astuces pour être capable de réparer ses objets du quotidien et ainsi allonger leur durée de vie !



## LES ATELIERS QUI VOUS VEULENT DU BIEN SONT DE RETOUR !



### SOCIAL

Organisés au plus proche de chez vous pour éviter de vous déplacer, les Repair Cafés sont des instants d'échanges pour partager compétences et connaissances.



### ENVIRONNEMENTAL

Allonger la durée de vie des objets afin de limiter la consommation de ressources, lutter contre l'obsolescence programmée et la production de déchets.



### ÉCONOMIQUE

Positif pour la planète, ils le sont aussi pour le porte-monnaie. Lorsqu'un objet est réparé, le besoin d'être remplacé disparaît.

## PLUSIEURS THÉMATIQUES

vous sont proposées

Après la tournée 2024, les Repair cafés reviennent sur le territoire et s'élargissent à de nouveaux sujets !

Réparation vélo, textile, électroménager, anti gaspi, fabrication de produits ménagers au naturel ou encore santé des femmes.

VÉLO  
ÉLECTROMÉNAGER  
TEXTILE  
ANTI GASPI  
...



• **ATELIERS  
GRATUITS**  
SUR INSCRIPTION

**2H À 3H  
D'ATELIER**

- ❖ Objets et matières premières disponibles sur place
- ❖ Pièces détachées et outils fournis (hors pannes spécifiques)
- ❖ Conseils et accompagnements réalisés par des professionnels du territoire

