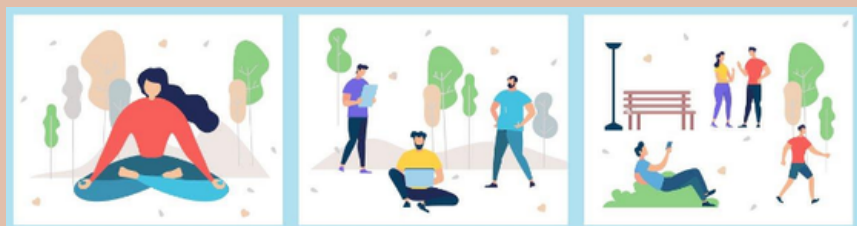


Flash-infos

Octobre 2026



CONTRAT LOCAL DE SANTÉ FORETS, LACS, TERRES EN CHAMPAGNE



Le Contrat Local de Santé (CLS) est avant tout une démarche collective : celle d'un territoire qui s'engage pour améliorer le bien-être et la santé de ses habitants. En réunissant les acteurs locaux — collectivités, services de l'État, associations, professionnels de santé et habitants —, il permet de construire des actions concrètes et adaptées aux besoins réels du terrain.

À travers ce Flash Info, nous souhaitons vous tenir informés des avancées du CLS, des projets en cours et des initiatives locales qui font vivre la santé au quotidien.

Qu'il s'agisse de prévention, d'accès aux soins, de santé mentale, de bien-vieillir ou encore d'environnement favorable à la santé, chaque action compte pour renforcer la cohésion et la qualité de vie sur notre territoire.

LES RUBRIQUES

1. L'actu en un clin d'œil
2. Coup de projecteur
3. À la découverte d'un service
4. Le point santé- prévention

Contact : Coordinatrice du CLS - Nathalie Chandioux
chandioux.nathalie@msa-services-sc.fr
06 33 58 39 32

1. L'actu en un clin d'oeil

Un nouveau programme **"manger, bouger en famille"** pour les familles voit le jour sur notre territoire...

Son objectif : encourager les petits et les grands à adopter de bonnes habitudes grâce à des activités ludiques, conviviales et accessibles à tous.

Tout au long de l'année, les enfants pourront participer à des **ateliers sportifs** pendant les vacances scolaires au sein des centres de loisirs, à des **séances mensuelles parents-enfants**, à des activités de **baby gym** ...

L'alimentation sera également au cœur du projet avec des **ateliers cuisine parents-enfants**, la **création de potagers pédagogiques** dans les trois centres de loisirs et un escape game inédit sur le thème de l'alimentation et de la santé destiné aux enfants de 6 à 12 ans et à leur famille.

Enfin, des **cafés parents** seront proposés avec l'intervention de professionnels afin d'apporter des conseils pratiques sur des sujets du quotidien comme l'alimentation, le budget, les activités en famille ou la gestion des émotions.

À travers ce programme, la collectivité souhaite offrir aux familles des moments de partage tout en leur donnant des clés simples pour prendre soin de leur santé au quotidien.

Communauté de Communes
FORÊTS LACS TERRES en Champagne

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Grand Est

TERRITOIRE
CLS
CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

Manger et Bouger en Famille

Ateliers cuisine

Cuisiner, Partager, Se faire plaisir!

Public
Parents et enfants de 6 à 12 ans

Gratuit
sur Réservation
(places limitées)

de 9h30 à 11h30

Dates et Lieux

14 octobre 2026	Salle des fêtes de Dosches
3 février 2027	Salle des fêtes de Géraudot
14 avril 2027	Brévonnes Salle du Stade
16 juin 2027	Salle des fêtes de Luyères

Inscription et informations

Programme National Nutrition Santé
MANGER, BOUGER : ICI, ON S'ENGAGE

Sport Partage Bonne humeur

BOUGER EN FAMILLE

Un moment sportif et convivial à vivre ensemble!

- Activités physiques
- Pour tous les âges
- Dans la bonne humeur
- En famille

Dès 6 ans

Inscription activité(s) dans le cadre du projet Manger, bouger en famille

Date : 6 octobre	Lieu : Brévonnes	de 18h à 19h
Date : 3 novembre	Lieu : Piney	de 18h à 19h
Date : 1 ^{er} décembre	Lieu : Rouilly Sacey	de 18h à 19h

cosec.piney@ccfltc.fr | 0635 22 20 24

Bouger ensemble, c'est se retrouver!

Fit & zen COACH SPORTIF

Programme National Nutrition Santé

CLS CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

ars Agence Régionale de Santé Grand Est

Communauté de Communes FORÊTS LACS TERRES en Champagne

Fit & zen COACH SPORTIF

MANGER, BOUGER : ICI, ON S'ENGAGE

Pour en savoir plus :

Contactez Audrey par mail : a.menissier@ccfltc.fr
ou par téléphone au 03 25 73 65 81

La vaccination contre la grippe au plus près de chez vous

Pour faciliter l'accès à la vaccination contre la grippe, la Maison de santé de la Forêt d'Orient propose des permanences de vaccination:

- **Sans rendez-vous, les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 16h à 17h ;**
- **du 15 octobre au 18 décembre.**
- **Sur rendez-vous le matin, à prendre sur Doctolib.**

La vaccination contre le **Covid-19** se fait **sur rendez-vous à la pharmacie.**

En revanche, la vaccination contre la grippe se fait sans rendez-vous à la pharmacie.

Une solution simple et de proximité pour se protéger et protéger les personnes fragiles de son entourage pendant la saison hivernale.

**Se faire vacciner
contre la grippe**
par son infirmière
c'est simple !

 **Sans rdv**
les **lundi mardi jeudi vendredi**

 à la maison de santé
de la forêt d'orient

 **de 16h à 17h**
 dès le **jeudi 15 octobre**
jusqu'au **18 décembre**

— ou —

 Prenez rendez-vous à la
**permanence sur
Doctolib.fr**

À très vite !

La commune de Piney s'engage contre l'isolement des personnes âgées

Parce que le lien social est essentiel à tout âge, la commune de Piney souhaite s'engager dans le dispositif Monalisa pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.

L'objectif : créer une équipe citoyenne de bénévoles pour aller à la rencontre des personnes âgées qui se sentent seules, à leur domicile ou dans les lieux de vie de la commune. Une visite, une discussion autour d'un café, une promenade, un jeu... des moments simples qui peuvent faire toute la différence.

Pour faire vivre cette initiative, la commune **recherche des bénévoles prêts à donner un peu de leur temps et à créer du lien avec les aînés.**

 Vous avez envie de vous investir, de rencontrer des personnes et de contribuer à une commune plus solidaire ? Rejoignez l'équipe !

Chaque présence compte. Chaque rencontre crée du lien.

Pour plus de renseignement, n'hésitez pas à contacter Aurélie Pinot-Vignal au 06.26.37.75.30



✨ Un petit mot pour illuminer les fêtes des résidents de Piney

À l'approche des fêtes de fin d'année, la Résidence de Piney lance une belle initiative solidaire : inviter chacun à adresser un petit mot, une lettre, un dessin ou simplement quelques lignes aux résidents de l'établissement.

Que vous soyez seul, en famille, une association ou une école, chacun peut participer à sa manière. Une attention toute simple pour rompre l'isolement, créer du lien et apporter un peu de chaleur et de réconfort en cette période de fêtes.

✉ Les courriers peuvent être envoyés à :
Service Animation – Résidence de Piney
17 rue du Stade – 10220 Piney



💛 Un petit mot peut faire une grande différence !

Le Club de l'Amitié 
organise une
MARCHE DOUCE
OUVERTE À TOUS!

 **DIMANCHE
11 OCTOBRE**

 **LE SENTIER DU
COLOSSE AUX
PIEDS D'ARGILES**
à la Maison du Parc


Rendez-vous
à **9h**
sous la halle
de Piney

 RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION AU
06 13 23 56 34 @+ 



Graines de Santé : des légumes, des découvertes et de bonnes habitudes pour toute la famille !

Et si prendre soin de sa santé commençait... dans son assiette et son environnement ?

9 familles du territoire se sont lancées dans l'aventure « Graines de Santé » !

Au fil du programme, **108 paniers de légumes bio et locaux**, issus de la Ferme à Guigui et de la Ferme des Culs Terreux, ont été distribués aux familles participantes. 



Les familles ont également participé à des **temps d'échanges et d'ateliers** autour de la santé et de l'environnement.

Au programme notamment :

-  un atelier sur les perturbateurs endocriniens, animé par une sage-femme formée en santé environnementale ;
-  des ateliers autour de l'alimentation et de la nutrition, animés par une diététicienne et une intervenante formée en nutrition ;
-  des échanges, des conseils et des astuces pour faire évoluer progressivement ses pratiques au quotidien.

Ces rendez-vous ont permis aux parents de mieux comprendre les liens entre alimentation, environnement et santé, mais aussi de repartir avec des idées et des outils facilement applicables en famille.

Les participants bénéficient également de fiches recettes et d'une visite finale à la ferme, pour aller à la rencontre des producteurs et découvrir concrètement d'où viennent les légumes qui ont accompagné le programme.

GRAINES DE SANTE

Des légumes bio et locaux pour votre famille !!



♥ Pour les femmes enceintes ou familles ayant minimum 1 enfant de moins de 2 ans
Habitant le territoire Forêts, Lacs, Terres en Champagne

♥ 1 Panier de légumes bio tous les 15j pendant 6 mois

~~20€~~ → 5€

♥ Des temps d'échanges et d'informations : "Alimentation, environnement et santé"



 ***Vous êtes enceinte ou avez un enfant de moins de 2 ans ? Vous habitez l'une des 15 communes du territoire ? Pourquoi pas vous ? Rejoignez la prochaine aventure Graines de Santé !***

Une belle occasion de prendre soin de sa famille, découvrir de nouvelles pratiques et soutenir les producteurs locaux, tout en partageant un moment convivial avec d'autres familles du territoire. 

Pour en savoir plus :

Contactez Noémie par mail : contact@msa-services-sc.fr ou par téléphone au 06.80.21.24.65.



Cofinancé par
l'Union européenne

3 A la découverte d'un service

LE BUS FRANCE SERVICES

Un accompagnement de proximité, près de chez vous !

Besoin d'aide pour une démarche administrative en ligne, votre retraite, vos impôts, votre carte Vitale ou une question liée à vos droits ?

Le Bus France Services vient à votre rencontre dans les communes du territoire.

Un service gratuit, proche et accessible à tous.

📍 Retrouvez les prochaines permanences et les communes desservies :

<https://www.foretslacsterresenchampagne.fr/les-services/bus-france-services/>

N'hésitez pas à les contacter pour plus de renseignements :

✦ ✉ : franceservices@ccfltc.fr

✦ ☎ : 06.07.35.85.85 ou 07.88.61.20.66



4. Le point santé- prévention

MOIS SANS TABAC

Et si vous tentiez le défi ? 30 jours pour faire une pause avec le tabac, du 1er au 30 novembre. L'occasion d'essayer, de réduire ou d'arrêter... chacun à son rythme !

💡 **Quand l'envie arrive...**

☕ **Changez votre routine**

🥤 **Buvez un verre d'eau ou mâchez un chewing-gum**

🚶 **Faites quelques pas, sortez prendre l'air**

👐 **Occupez vos mains quelques minutes**

💬 **Parlez-en à quelqu'un**

👉 **Besoin d'un coup de pouce ?**

Des aides existent près de chez vous.

👨 **Votre médecin ou pharmacien**

Pour en parler, être conseillé et, si besoin, être orienté.

🏥 **Les professionnels de l'addictologie**

Le CSAPA propose un accompagnement gratuit et confidentiel pour les personnes qui souhaitent faire le point sur leur consommation ou arrêter. Contactez-les au 03 25 49 44 44.

☎ **39 89 – Tabac Info Service**

Un tabacologue vous accompagne gratuitement par téléphone, avec un suivi personnalisé.

Le service est accessible du lundi au samedi, de 8h à 20h. 👉 [tabac-info-service.fr](https://www.tabac-info-service.fr)



Suivez-nous



Via le site de la communauté de communes :
<https://www.foretslacsterresenchampagne.fr/>



Via sa page Facebook :
<https://www.facebook.com/CommunautedecommunesFLTC>