

# Juin 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1	2	3	4	5 <i>Journée mondiale de l'environnement</i>	6 <i>Fête des voisins</i>
Semaine nationale de prudence au soleil - 1 <sup>er</sup> au 7 juin						
Semaine canadienne de l'environnement - 30 mai au 6 juin						
Semaine québécoise des personnes handicapées - 1 <sup>er</sup> au 7 juin						
7	8	9	10	11	12	13
14 <i>Journée mondiale du donneur de sang</i>	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 <i>Fête nationale du Québec</i>	25	26	27
28	29	30				



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de sensibilisation aux maladies  
du cœur

### Message du mois

La saison estivale est propice au BBQ, à la consommation de hamburger et qui dit hamburger, dit viande hachée. Assurez-vous de bien faire cuire votre viande pour savourer pleinement votre BBQ !

# Juillet 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
			1 <i>Fête de la confédération</i>	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 <i>Journée mondiale de la population</i>
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de la prévention du bronzage

### Message du mois

Durant les périodes de chaleur accablante, n'oubliez pas de bien vous hydrater et de mettre de la crème solaire lors de vos activités extérieures.

# Août 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 <i>Journée internationale de la jeunesse</i>	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

La rentrée scolaire arrive à grand pas!

### Message du mois

Durant les vacances, soyez actifs en famille ! Empruntez les pistes cyclables ou visitez les parcs nationaux à proximité.

# Septembre 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3	4	5
6	7 <i>Fête du travail</i>	8	9	10 <i>Journée mondiale de la prévention du suicide</i>	11	12
13	14	15	16 <i>Journée internationale de la protection de la couche d'ozone Défi sans auto solo</i>	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 <i>Journée mondiale du cœur</i>	30			



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de l'arthrite

Campagne: « La gang allumée pour une vie sans fumée »  
De septembre à juin

Campagne: « Commando oxygène »  
De septembre à mai

Défi sans auto solo—16 septembre

### Message du mois

Faites la promotion auprès de vos enfants des déplacements actifs vers l'école.

Proposez leur de marcher ou prendre le vélo pour se rendre à l'école.

Semaine des droits des usagers du réseau de la santé et des services sociaux - 25 sept. au 2 oct.

# Octobre 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1 Journée internationale des personnes âgées	2	3
Semaine de l'allaitement maternel						
4	5	6	7	8 Journée mondiale de la santé mentale	9	10
Semaine de l'allaitement maternel - 1 <sup>er</sup> au 7 oct.				Semaine de sensibilisation aux maladies mentales - 4 au 10 octobre		
11	12 Action de Grâces Journée internationale de l'arthrite	13	14	15	16 Journée mondiale de l'alimentation	17
18	19	20	21	22	23	24
Semaine nationale du contrôle des infections - 19 au 23 octobre						
Semaine québécoise de réduction des déchets - 17 au 25 octobre						
25	26	27	28	29	30	31



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

- Mois du piéton
- Mois de sensibilisation au lavage des mains
- Mois international « *Marchons vers l'école* »
- Mois international de la protection de l'enfance
- Mois de la santé en milieu de travail
- Campagne: « De Facto »
- De octobre à mai
- Campagne: « Famille sans fumée »
- De octobre à juin

### Message du mois

Prévention de l'intoxication au monoxyde de carbone – Avez-vous votre détecteur de monoxyde de carbone ?

# Novembre 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

1	2	3	4	5	6	7
Semaine nationale des proches-aidants - 1 <sup>er</sup> au 7 novembre						
8	9	10	11	12	13	14
Semaine le poids sans commentaire - 9 au 13 novembre						14 <i>Journée mondiale du diabète</i>
Semaine nationale de la sécurité des aînés - 6 au 12 novembre						
15	16	17	18	19	20	21
Semaine nationale de sensibilisation aux toxicomanies - 15 au 21 novembre						20 <i>Journée nationale de l'enfant</i>
22	23	24	25	26	27	
29	30					



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de l'ostéoporose

Mois du poumon

Mois du diabète

Campagne de vaccination contre la grippe

### Message du mois

La vaccination contre la grippe est un des moyens de prévention les plus efficaces. N'oubliez pas de vous laver les mains fréquemment et vous couvrir la bouche et le nez pour tousser ou éternuer.

# Décembre 2015

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		1	2	3 <i>Journée internationale des personnes handicapées</i>	4	5 <i>Journée mondiale des sols</i>
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 <i>Noël</i>	26
27	28	29	30	31		



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Joyeux temps des fêtes!

### Message du mois

Durant la période des fêtes, saisissez chaque occasion pour être actif avec les membres de votre famille et savourez chaque moment.

# Janvier 2016

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

					1 <i>Jour de l'an</i>	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
Semaine pour un Québec sans tabac - 17 au 23 janvier						
24	25	26	27	28	29	30
31						



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Campagne: « Plaisirs d'hiver »

De janvier à mars

Campagne: « Concours école active »

De janvier à mars

### Message du mois

Allez jouer dehors, soyez actifs. Le patinage sur glace, la raquette dans les merveilleux sentiers enneigés, le ski alpin ou le ski de fond font partie des nombreuses activités que l'on peut faire seul, en famille ou avec des amis.



# Février 2016

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	1	2	3	4 <i>Journée mondiale contre le cancer</i>	5	6
Semaine de prévention du suicide - 31 janvier au 6 février						
Semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires - 31 janvier au 6 février						
7	8	9	10	11	12	13
14	15 <i>Journée internationale contre le cancer chez les enfants</i>	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 <i>Fin de la période d'inscription Défi J'arrête, j'y gagne</i>					



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois du cœur

Mois de la psychologie

Inscription au Défi J'arrête, j'y gagne

### Message du mois

Profitez de la thématique du mois pour parler du cœur en santé et des maladies cardiovasculaires.

# Mars 2016

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

		1 <i>Début des inscriptions pour le Défi Santé</i>	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 <i>Journée mondiale de l'eau</i>	23	24	25 <i>Vendredi Saint</i>	26
27 <i>Pâques</i>	28 <i>Lundi de Pâques</i>	29	30	31 <i>Fin de la période d'inscription du Défi Santé</i>		



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de la nutrition

Inscription au *Défi santé 5/30 Équilibre*

*Début du Défi J'arrête, j'y gagne*

### Message du mois

Profitez des conseils des nutritionnistes pour adopter une saine alimentation.

# Avril 2016

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

					1	2
3	4	5	6	7 <i>Journée mondiale de la santé</i>	8	9
Semaine nationale des hygiénistes dentaires - 3 au 9 avril						
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 <i>Jour de la Terre</i>	23
Semaine nationale de sensibilisation au don d'organes - 17 au 23 avril						
24	25	26	27 <i>Jour de la jonquille (cancer)</i>	28	29	30



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de la santé bucco-dentaire

Mois de la jonquille (cancer)

### Message du mois

Le Défi Santé 5/30 Équilibre et le Défi J'arrête, j'y gagne se terminent le 11 avril.

Bravo pour vos accomplissements! Conservez ces bonnes habitudes tout au long de l'année.

# Mai 2016

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

1	2	3	4	5 <i>Journée mondiale de l'hygiène des mains</i>	6	7
---	---	---	---	--	---	---

Semaine nationale de la santé mentale - 1<sup>er</sup> au 7 mai

8	9	10	11	12	13	14
---	---	----	----	----	----	----

Semaine québécoise des familles - 9 au 15 mai

15	16	17 <i>Journée mondiale de l'hypertension</i>	18	19	20	21
----	----	--	----	----	----	----

22	23 <i>Journée des patriotes/Fête de la reine</i>	24	25	26	27	28
----	--	----	----	----	----	----

29	30	31				
----	----	----	--	--	--	--



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de l'activité physique  
Mois de la santé visuelle

### Message du mois

Pour rester en santé, il est recommandé de faire, à chaque jour, 30 minutes d'activités physiques à une intensité modérée. L'important, c'est de faire des activités simples et près de la maison pour se donner le goût de bouger.

# Juin 2016

## CALENDRIER

2015 - 2016

dim. lun. mar. mer. jeu. ven. sam.

			1	2 <i>Journée mondiale de l'environnement</i>	3	4
5	6	7	8	9	10	11 <i>Fête des voisins</i>
Semaine québécoise des personnes handicapées - 5 au 11 juin						
Semaine canadienne de l'environnement - 5 au 11 juin						
Semaine nationale de prudence au soleil - 5 au 11 juin						
12	13	14 <i>Journée mondiale du donneur de sang</i>	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 <i>Fête nationale du Québec</i>	25
26	27	28	29	30		



Réseau local  
de services de Chicoutimi

### À surveiller

Mois de sensibilisation aux maladies du cœur

### Message du mois

La saison estivale est propice au BBQ, à la consommation de hamburger et qui dit hamburger, dit viande hachée. Assurez-vous de bien faire cuire votre viande pour savourer pleinement votre BBQ !