« Les Rendez-vous Santé »

Votre pause bien être

Quelques dates utiles
de mars à juin 2013

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Aussi la Direction de la Santé Publique du Grand Chalon en lien avec de nombreux partenaires vous propose les « Rendez-vous Santé » pour vous permettre de faire une pause bien être !

- Un lieu ressources
- Une dose d'informations
- Une pincée de trucs et astuces
- La rencontre de professionnels de santé
- Des rendez vous individuels
- Une ambiance conviviale

Informations et sensibilisations santé

Bien être au naturel

à l'Espace Santé Prévention

Stress, fatigue, jambes lourdes… besoin de prendre un temps pour soi ? D'astuces pour se sentir bien ?
Conseils, réflexologie plantaire, recettes à base de plantes sont au programme.

Le 17 avril
Les 15 (à Givry) et le 29 mai
Le 19 juin (à Epervans)
Aux horaires suivants : 9h à 11h <u>ou</u> 12h à 14h <u>ou</u> 14h à 16h30

« Gens qui rient »

Envie de décompresser, de vous amuser, de vous relaxer…

Le mardi après midi de 14h à 15h30 tous les 15 jours à l'Espace Santé Prévention

- 23 avril
- 7 mai
- 4 et 18 juin

Formation aux premiers secours

Prévention des Secours Civiques Niveau1 (ancien AFPS) à l'Espace Santé Prévention

Dans le cadre du programme « Apprendre à porter secours », l'objectif est de sensibiliser la population aux gestes de premiers secours et aux accidents de la vie courante.
En lien avec les organismes de formation.
Déroulement et pré requis :

- environ 10 heures de formation
- salle adaptée (environ 30m2)
- présence obligatoire à tous les modules pour obtention de l'attestation
- être âgée de 11 ans minimum
- savoir lire.

Tout au long de l'année sur inscription
Participation de 6,50 € en espèces ou en chèque libellé à l'ordre de la TPM

Dates

- Les 22 et 23 avril de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 à la Croix Blanche (2 rue Alphonse Daudet)

Les Activités Physiques Adaptées en post-traitement oncologique

Tous les lundis de 12h30 à 13h30, à l'Espace Santé Prévention, en partenariat avec Siel Bleu

S'adresse aux femmes de moins de 70 ans en post-traitement de cancer, cycle de 12 séances, à partir du 8 avril jusqu'au 1er juillet 2013, 2€ /séance soit 24 € pour le cycle.

Dans le cadre des journées mondiales …

- Le lundi 22 avril, dans le cadre de la Semaine de la Vaccination, exposition « Planète Vaccination » à la Mission Locale, de 14h à 17h, en lien avec le Service Départemental de la Santé Publique.

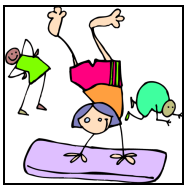
- Le vendredi 31 mai, dans le cadre de la Journée contre le tabac, de 9h à 16h, devant le Mac Do en centre ville à Chalon sur Saône, avec l'Association Taba'gir, le centre d'addictologie de l'hôpital William Morey et du centre C.D.M.R .

Le jeudi 23 mai, à l'Espace Santé Prévention, de 9h à 12h, conseils et consultation gratuites sur la Santé du Pied, en partenariat avec des podologues de l'association U.F.S.P .

Le « Café des professionnels »

C'est une mise en réseau de l'ensemble des acteurs de la santé mentale en lien avec l'ASV (Atelier Santé Ville). Il a lieu une matinée par trimestre et réunit environ 30 personnes. L'objectif est de créer un partenariat entre les acteurs travaillant sur le mal-être.

Le prochain rendez vous sera au mois de juin (la date reste à communiquer)



Les Rendez-vous Nutrition

Programme permettant de sensibiliser le grand public et les « Relais » (élus, professionnels, bénévoles, habitants,…) aux questions de nutrition (alimentation et activités physiques).

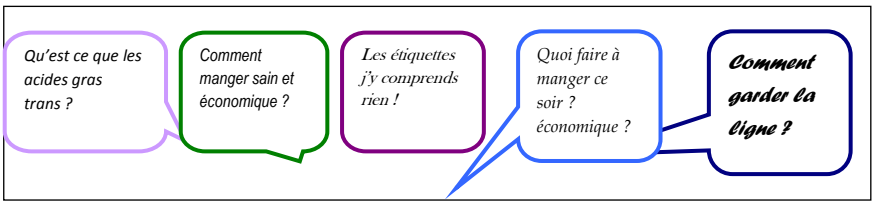
à destination du tout public

Les « RDV Nutrition » : programme sur l'année permettant de sensibiliser le grand public et les « Relais » (élus, professionnels, bénévoles, habitants,…)

- Temps de sensibilisation à destination de divers publics,
- Temps forts : « La santé au marché », « Semaine du goût », « Festival des soupes », « Semaine Fraich'Attitude » à destination du tout public,
- Groupes de réflexion rassemblant professionnels et bénévoles (exemple d'un groupe existant : groupe ressources nutrition)

« Bien manger c'est pas compliqué ! »

Un rendez-vous mensuel pour allier plaisir, équilibre et économie sans en faire « tout un plat »



Tous les 3èmes jeudi du mois
De 14h00 à 15h30 et
De 15h30 à 17h00

Venez-vous informer autour d'un temps d'échange et d'atelier pratique. Différents sujets seront abordés pour mieux comprendre l'équilibre alimentaire, les pièges de la consommation, pour ne plus se mélanger les fourchettes. Chacun repartira en ayant fait le plein d'idées, de trucs et astuces, de recettes au fil des sujets !

Avec l'intervention de : Sigolène Murat, diététicienne et de partenaires du territoire (associations, institutions…)

- **18 avril** **« Mes recettes et astuces antigaspi pour faire des économies »**

Pour tout savoir sur les dates limites ,comment accommoder certains mets, trouver des astuces pour bien conserver les aliments…permettant à chacun de faire de réelles économies et parfois même de gagner du temps, tout en évitant le gaspillage.

- **16 mai** **« On mange quoi aujourd'hui »**

Et si on anticipait nos menus de la semaine ? Une bonne façon d'éviter la panne d'inspiration et de faciliter la préparation de menus équilibrés.

- **20 juin** **« Comment et pourquoi les régimes amaigrissant font grossir ? »**

Plus de 90% de gens qui font un régime en espérant maigrir reprennent du poids ensuite…Il est peut-être temps de changer de méthode.

- 18 juillet « Idées recettes pour préparer l'été »

Inscription gratuite mais obligatoire (places limitées): 03 85 46 14 57
Lieu : Direction de la Santé Publique, 1 place Sainte Marie à Chalon sur Saône

à destination des relais (professionnels, bénévoles, élus…)

- **Groupe ressources nutrition**

Groupe de travail autour des thématiques de la nutrition (alimentation, activité physique) réunissant les professionnels médico-sociaux-éducatifs qui mettent en place des actions sur cette thématique notamment au travers d'ateliers cuisine.

PROCHAINE REUNION :

- 13 mai de 14h00 à 16h00 à la Direction de la Santé Publique

« Atelier santé Ville »

A ne pas manquer

- Le jeudi 25 avril de 9h à 17h pour les jeunes de 14 -17 ans « le pass' »
- Le jeudi 23 mai de 9h à 17h pour les jeunes de 16-25 ans « le pass' »
- Le jeudi 16 mai de 9h à 12h et de 14h à 17h à la Maison de quartier des PSJ : parcours de soins dentaires et prévention
- Le mardi 11 juin de 9h à 12h et de 14h à 17h à la Maison de quartier des Aubépins : parcours de soins dentaires et prévention

Pour plus d'informations :

Direction de la Santé Publique du Grand Chalon
ESPACE SANTE PREVENTION
1 place Ste Marie
71100 CHALON SUR SAÔNE

Contact : Sigolène Murat, diététicienne 03 85 46 14 57 sigolene.murat@legrandchalon.fr

Permanences

Le Point écoute

Lieu d'accueil, d'écoute, de soutien psychologique et d'orientation. Les entretiens sont individuels, confidentiels, anonymes et gratuits.
Sans rendez-vous le mercredi de 14h à 16h
Sur rendez-vous : mardi de 14h à 18h, mercredi et jeudi de 9h30 à 12h30

Infirmière conseillère de santé

Écoute, conseils et accompagnement pour l'accès aux soins des personnes.
Sur rendez-vous

Permanence Equipe Mobile Psychiatrie Précarité

Faciliter la prévention, repérer la souffrance psychologique, orienter vers un dispositif de soins adaptés, améliorer la réponse en santé mentale.
Sur rendez-vous le mercredi matin : 06 34 61 64 46

Permanence diabète par l'association des diabétiques 71

Conseils, réunions thématiques
Tous les 1er mercredi du mois de 14h30 à 18h

Permanence pour compte rendu d'examen de santé par ISBA

Un médecin est sur place, à l'espace Santé Prévention, pour recevoir les personnes et leur donner leur compte rendu d'examen médical.
Tous les 2ème et 4ème jeudi de chaque mois.

Vaccinations

Permanence pour tous (au-delà de 6 ans)
Vaccins contre diphtérie-tétanos-poliomyélite Conseils - vaccinations aux voyageurs

Tous les 1ers mardi de chaque mois(sauf pour le mois de mai et juin) à partir de 17 heures, à l'Espace Santé Prévention

- Le 14 mai
- Le 2 juillet

Un Point Relais Documentaire ouvert à tous

Le point relais documentaire de l'IREPS de Bourgogne – Antenne de Saône et Loire (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé, ex CODES 71), est ouvert à tous.

Du lundi au jeudi : 9h - 12h30 / 14h - 17h30
Le vendredi : 9h - 12h30 / 14h - 17h.

Pour toute demande documentaire particulière, contacter la documentaliste de l'antenne 71
au 03 85 39 42 75