



Service Santé et Handicap

LES RENDEZ-VOUS SANTÉ



En 2012, le Grand Chalon s'est doté de compétences santé et handicap.

Dans ce cadre, le service Santé et Handicap, basé dans les locaux de l'Espace Santé Prévention décline des programmes de promotion de la santé globale, en direction des Grands Chalonnais. Le service met en œuvre **des actions, programmes, définis par le cadre du Contrat Local de Santé.**

La santé, plus que l'absence de maladie ou d'infirmité, est une qualité de vie comportant une dimension sociale, physique, mentale et affective.

C'est un bien instable qu'il faut acquérir, défendre et reconstruire tout au long de sa vie.

La politique de santé du Grand Chalon couvre un large champ d'interventions autour des axes suivants :

- > Accès aux soins
- > Démographie médicale
- > Handicap & accessibilité
- > Prévention et promotion de la santé :
 - Nutrition (alimentation et activité physique)
 - Hygiène de vie (bucco-dentaire, sommeil, ...)
 - Souffrance psychique
 - Bien-Être



Démarche participative et concertée ouverte à tous (professionnels, associations, habitants) permettant de développer des actions collectives de prévention santé en vue de la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé dans tous les quartiers définis par la Politique de la Ville.

Des journées de sensibilisation

■ Semaine nationale du rein

Journée de dépistage et d'informations sur les maladies rénales et les risques associés.

Judi 7 mars (lieu à déterminer)

(entrée libre et gratuite)

■ Semaine d'information sur la santé mentale (SISM)

Le thème fixé par le collectif national des SISM « la santé mentale à l'ère du numérique ».

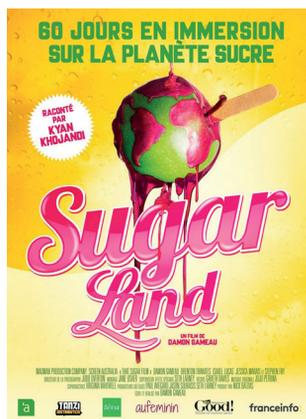
- Sensibiliser,
- Informer,
- Rassembler,
- Aider
- Et faire connaître.

Plusieurs événements pour sensibiliser les Grands Chalonnais aux questions de Santé mentale et mieux faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Du 18 au 31 Mars 2019

Des rendez-vous nutrition 2 mois pour démasquer les sucres cachés

■ Projection du film « Sugarland »



Suivi d'un débat avec une diététicienne.

Mardi 22 janvier à 19h à chalon

Au Mégarama (1 rue René Cassin)

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante.

Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre alimentation ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée
Tarif : 5€ (une soupe offerte)

Des journées de sensibilisation

■ Atelier cuisine

« Comment constituer un petit déjeuner équilibré ? »

Avec une diététicienne.

Lundi 28 janvier

à Châtenoy-Le-Royal
de 13h30 à 16h

Espace Solidarité Famille

« Arc-en-Ciel » 2 rue Colette

(entrée gratuite)

Sur inscription au 03 85 42 49 50

■ Conférence

« Suis-je addict au sucre ? »

Avec une diététicienne.

Mardi 29 janvier à Chalon à 18h30

Espace Santé Prévention

(entrée gratuite)

Proposée par la CAMIEG

Inscription au 03 45 16 12 15

■ Atelier :

« Saurez-vous débusquer les sucres cachés ? »

Avec une diététicienne.

Autour des aliments du petit déjeuner :

Jeudi 31 janvier à Chalon à 16h

Autour des aliments du goûter :

Lundi 4 février à Chalon à 14h30

Autour des aliments des sandwich/gamelles de midi :

Vendredi 15 février à Chalon à 12h15

Espace Santé Prévention

(entrée gratuite)

Inscription au 03 85 46 14 57

■ Atelier

« Le sucre : et si on laissait émerger d'autres sources de réconfort »

Avec une diététicienne/sophrologue.

Le 1^{er} et le 12 février à Chalon de 12h15 à 13h15

Espace Santé Prévention

(entrée gratuite)

Sur inscription au 03 85 46 14 57

■ Atelier d'information

« Sucres, sirops, édulcorants, que choisir ? »

Avec une diététicienne.

Mardi 5 février à Chalon à 18h30

Espace Santé Prévention

(entrée gratuite)

Proposée par la CAMIEG

Inscription au 03 45 16 12 15

■ et bien d'autres rendez-vous en cours d'organisation...

Renseignements à l'Espace santé Prévention au 03 45 16 12 15

Des Ateliers

■ Le Bien-être par la

Naturopathie (réservé aux femmes)

Stress, fatigue, jambes lourdes...
besoin de prendre un temps pour soi ?

Choix entre 3 horaires :
10h ou 12h ou 14h

Mercredi 16 janvier

Atelier découverte d'harmonisation corporelle : techniques de relaxation par le corps et la phytothérapie

Mercredi 13 février

Rendez-vous nutrition : quand la naturopathie se met aux fourneaux !

Mercredi 13 mars

Comment notre corps réagit face à nos émotions ? Exercices de relaxation corporelle avec les huiles essentielles : fabrication d'un stick personnel

Mercredi 10 avril

Rendez vous nutrition : quand les épices deviennent « médicinales » : découverte et dégustation de recettes « santé » aux épices.

Mercredi 12 juin

C'est la fête du pique-nique, l'occasion de goûter nos recettes de l'année

Espace Santé Prévention

Tarif : 4,50€ par séance.
Inscription obligatoire confirmée par le paiement.

■ Gens qui rient

Envie de décompresser, de vous amuser, de vous relaxer...

Atelier collectif animé par une psychologue.

Tous les 15 jours : de 14h à 15h30

Mardis 8 et 22 janvier

Mardis 5 et 19 février

Mardi 5 et 19 mars

Espace Santé Prévention
(gratuit)

■ Ateliers de répit et de soutien pour les proches aidants

« Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre »

Programme complet et détaillé disponible à l'accueil.

Reprise des ateliers :
dès le 14 janvier

Espace Santé Prévention
(gratuit)

Des programmes

Des conférences

■ Programme Activ' Santé : bien-être et remise en forme

Programme d'activités physiques adaptées, destiné aux personnes sédentaires et encadré par un éducateur sportif formé au sport-santé.

Renseignements et inscription
Dès le lundi 7 janvier

Espace Santé Prévention

Renseignements : Sylvie Janod-Simon
Tél. : 03 85 41 46 33
Mail : sylvie.janod-simon@chalonsursaone.fr
10,50€ pour l'année (séances hebdomadaires et ateliers découvertes)

■ Cycle de Gym Activ

Programme d'activités physiques adaptées destiné aux personnes en post traitement de cancer.

Renseignements et inscription
Lundi 21 janvier de 12h30 à 13h30
à Chalon

Espace Santé Prévention

Renseignements et inscriptions sur place.
15€ pour 14 séances hebdomadaires et un atelier diététique

■ Épuisement et burn out parental

De M.D Sarteel

> Conseil Conjugal et Familial

Vendredi 18 janvier à 19h

■ Qi gong

De L. Jannot > Thérapeute en médecine traditionnelle chinoise

Jeudi 24 janvier à 19h

■ L'ennéagramme : outil de développement personnel

De M. Todesco > Formatrice

Vendredi 1^{er} février à 19h

■ Bien dormir pour mieux vivre

De P. Baudry > Phytothérapeute

Vendredi 15 février à 19h

■ Être heureux malgré et avec ses blessures

De N. Moscovitz > Thérapeute-Coach

Vendredi 22 février à 19h30

■ L'Ayurveda pour les femmes

De G. Buffin > Thérapeute

Vendredi 1^{er} mars à 19h

■ Accompagner votre santé avec le shiatsu

De G. Vion > Thérapeute

Vendredi 22 mars à 19h30

Espace Santé Prévention

Gratuit. Renseignements au 03 85 46 14 57

Service Hygiène Salubrité

■ L'inspectrice de salubrité

Intervient dans le cadre des pouvoirs de police du Maire et des pouvoirs de police spéciale du Préfet uniquement sur le territoire de la Ville de Chalon-sur-Saône.

Elle reçoit vos demandes dans les domaines de :

- > la lutte contre l'habitat indigne
- > les nuisances sonores :
bruits des activités commerciales
et artisanales, lieux musicaux
- > l'hygiène alimentaire
- > les eaux d'alimentation et de loisirs
(surveillance et qualité)
- > la salubrité publique (dépôts
sauvages de déchets, terrains
non entretenus, assainissements...)
- > l'air (nuisances olfactives...)
- > lutte anti vectorielle (démoustication,
dératisation, conseil en désinfection,
lutte antiparasitaire)

**Vos demandes sont à adresser
à l'Espace Santé Prévention :**
par courrier, téléphone
ou directement à l'accueil

(voir coordonnées au dos du document)

ou par mail :

hygiene.salubrite@chalonsursaone.fr

Votre Mémo Santé des permanences

■ Point écoute

Lieu d'accueil, d'écoute, de soutien psychologique et d'orientation. Entretiens individuels, confidentiels, anonymes et gratuits.

La psychologue reçoit :

Sur rendez-vous :

Le mardi de 13h30 à 17h30

Le mercredi de 9h à 12h

et de 15h30 à 17h30

Le jeudi de 9h à 12h

■ Infirmière conseillère de santé

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

■ Handicap

Accueil, information, orientation pour les personnes en situation de handicap (tout âge, tout handicap) et leurs familles.

Sur rendez-vous :

Les après-midis de 14h à 17h

■ Équipe 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

Contact au 06 34 61 64 46

Un Point Relais documentaire

OUVERT À TOUS

Espace documentaire et mise à disposition gratuite d'affiches, de brochures sur tous les thèmes de prévention santé pour s'informer ou appuyer un projet.

Actualisé en partenariat avec l'IREPS de Bourgogne Franche-Comté - Antenne 71.

Les points relais documentaires sont mis en place par l'IREPS de Bourgogne Franche Comté dans les territoires de santé de la région.

Pour toute demande documentaire particulière, contacter l'antenne 71 de l'IREPS Bourgogne Franche-Comté, 4 Quai des Marans, à Mâcon au 03 85 39 42 75.



Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon
Espace Santé Prévention
Service Santé Handicap
Service Hygiène Salubrité
1 place Ste-Marie
71100 Chalon-sur-Saône
Tél : **03 85 46 14 57**
sante.handicap@legrandchalon.fr

SanteHandicapGrandChalon

Horaires d'ouverture :
Du lundi au jeudi :
8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
Le vendredi :
8h30 à 12h et de 13h30 à 17h