

LES RENDEZ-VOUS **SANTÉ**



DES
ATELIERS



DES
PERMANENCES



**PROMOUVOIR
LA SANTÉ**

DE TOUS LES GRANDS CHALONNAIS

**JANVIER À MARS
2020**

DES
**JOURNÉES DE
SENSIBILISATION**



MÉMO
SANTÉ



DES
CONFÉRENCES



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

L'Atelier Santé Ville



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

● **Conférence
Cyber Harcèlement**
(à destination des professionnels).
Mardi 21 janvier de 14h à 16h
Espace Jean Zay
salle Loi 1901
(entrée gratuite)

● **Tout le mois de février
pour booster sa Santé !**
Ateliers, conférences, conseils
et bien être pour affronter les
maux de l'hiver...
Espace Santé Prévention
Programme à venir et disponible à l'accueil
(entrée libre et gratuite)

● **Dépistage des
maladies rénales**
Judi 12 mars de 9h à 17h
Espace Santé Prévention

● **Semaine Internationale
de la Santé Mentale**
Diverses actions proposées dans
les communes du Grand Chalon.
Du 16 au 29 mars
(programme détaillé à venir - entrée gratuite)

Cinéma débat en direction des jeunes
« Les jeunes et les discriminations »
Une conférence en soirée
Intervenant : Mr Armand Dirand
Mercredi 25 mars à 19h30
Salon du Colisée
(ouvert à tous)

● **Mars Bleu**
Mois de sensibilisation sur le
dépistage du cancer colorectal.
Journées d'informations prévues
au Centre Hospitalier William Morey
et à l'Hôpital Privé Sainte-Marie.

● **Formation PSC1**
Prévention Secours Civique 1^{er} niveau
Acquisition des compétences
nécessaires pour réagir en cas
d'accident et prendre les mesures
nécessaires avant l'arrivée des
secours organisés. Dès 11 ans.
Mercredi 22 janvier
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
Espace Santé Prévention
Samedi 8 février
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h
Salle des fêtes de Gergy
(renseignements à l'Espace Santé Prévention)
Tarif : 7€. Inscription obligatoire confirmée
par le paiement.

Des journées de sensibilisation

Le handicap psychique s'affiche avec la campagne « ET ALORS ! »

Dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, le Conseil Local de Santé Mentale du Grand Chalon s'est engagé dans la campagne « ET ALORS ! ».

Plusieurs communes du Grand Chalon soutiennent cette initiative et participeront à la diffusion de cette campagne sur leur territoire.

Cette campagne de communication a pour but de désigmatiser le handicap psychique auprès du grand public et à le dédramatiser au niveau des personnes handicapées elles-mêmes.

À travers cette campagne, le collectif « Les Couleurs de l'Accompagnement » propose au grand public d'observer des scènes de la vie quotidienne sous le slogan "Une de ces personnes est handicapée psychique ... ET ALORS!".



A chaque étape du processus de création de la campagne, des personnes en situation de handicap psychique étaient présentes.

Vous souhaitez vous aussi participer à la promotion de cette campagne? Prenez contact avec la Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon :

☎ 03.85.90.51.43

✉ thomas.perrot@legrandchalon.fr

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, 12h ou 14h

Mercredi 15 janvier

Je m'intéresse aux principes de la naturopathie: Élimination et émonctoires. Pro-biotiques et système digestif.

Mercredi 12 février

Au plus fort de l'hiver je mets du soleil dans ma cuisine avec les agrumes et je fabrique mes citrons confits !

Mercredi 18 mars

Equilibre et posture : quand notre bien être dépend de nos appuis plantaires ! Bilan individuel de podométrie.

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 7 et 21 janvier

Mardis 4 et 18 février

Mardis 3 et 17 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 ».

Reprise des ateliers : lundi 13 janvier

Programme complet et détaillé disponible à l'accueil.

Espace Santé Prévention
(gratuit)

Des programmes

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

Programme d'activités physiques adaptées, destiné aux personnes sédentaires, isolés, en situation de précarité.

Espace Santé Prévention

Coût : 10.60€ pour l'année.

Lieux : Maison des Sports ou Gymnase Alsace Lorraine à Chalon-sur-saône.
Renseignements et inscriptions auprès de Sylvie Janod Simon au 03 85 41 46 33.

● PASS-sport santé sur prescription

Un programme d'activités physiques adaptées destiné aux personnes atteintes de maladies chroniques et sédentaires sur conseil et prescription d'un médecin.

En partenariat avec le Réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté (RSS-BFC).

Espace Santé Prévention

Coût : 100€ à l'année avec une prise en charge de 50% la première année 30% la 2^{ème} par le RSSBE-BFC

Lieux : Maison des Sports ou Base Nautique
Renseignements et inscriptions auprès de Sylvie Janod Simon au 03 85 41 46 33.

● Cycle Gym Activ'

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

Dès le lundi 13 janvier de 12h30 à 13h30

Espace Santé Prévention

Renseignements et inscriptions sur place.

Coût : 15€ pour 14 séances hebdomadaires et un atelier diététique

● Pass'Sport forme

Programme multisports destiné aux enfants en surpoids de 6 à 10 ans.

En partenariat avec le Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique Bourgogne Franche-Comté (RéPPOP).

Gymnase Garibaldi

(58 rue Garibaldi à Chalon-sur-Saône)

Coût : 30€ pour l'année.

Renseignements et inscriptions auprès de Sylvie Janod Simon au 03 85 41 46 33.

Des conférences

● Ennéagramme : un outil de développement personnel à utiliser

Par Martine Todesco > Formatrice
Jeudi 9 janvier à 19h

● Connaissance et exercices pratiques de la sophrologie

Par Raphaëlle Soeur et Elodie Français > Sophrologues
Jeudi 6 février à 19h

● La fibromyalgie

Par Philippe Baudry > Phytosérapeute
Mercredi 18 mars à 19h

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 :

Accueil, soutien psychologique et orientation. La psychologue reçoit en individuel, gratuitement et 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.

● Référente 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

● Éducatrice Sport-Santé

En partenariat avec la Direction des Sports de Chalon-sur-Saône.

Conseils et orientation vers une pratique d'activités physiques Sport-Santé.

Sur rendez-vous :

Contact : Sylvie Janod Simon :

éducatrice sportive référent

Sport-Santé au 03 85 41 46 33.

● Équipe Mobile Psychiatrie Précarité :

Accueil pour faciliter la prévention, le repérage précoce, l'orientation et l'accès au dispositif de soins.

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 Chalons
Espace Santé Prévention
Service Santé Handicap
Service Hygiène Salubrité
1 place Sainte-Marie
71100 Chalons-sur-Saône
Tél. : **03 85 46 14 57**
sante.handicap@legrandchalon.fr
hygiene.salubrite@chalonsursaone.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