



Service Santé et Handicap



Promouvoir la santé

de tous les Grands Chalonnais

Les rendez-vous Santé

Quelques dates utiles
d'avril à juin 2017



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.

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

- Accès aux soins
- Handicap et accessibilité
- Accidents de la vie courante
- Sexualité
- Nutrition (alimentation et activité physique)
- Hygiène de vie (bucco dentaire...)
- Souffrance psychique
- Bien-être

En lien avec de nombreux partenaires, des ateliers, des programmes, des conférences, des manifestations de sensibilisation sont organisées toute l'année sur l'ensemble du territoire.

L'Atelier Santé Ville

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

Des groupes de travail et de réflexions sont mis en place pour coordonner les acteurs locaux et les actions en fonction des besoins.

La Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon et son service Santé et Handicap vous propose les « Rendez-vous Santé » pour vous permettre de prendre soin de vous

Des journées de sensibilisation santé

Parcours du cœur

Avec la Fédération Française de cardiologie
Conseils d'hygiène de vie à pratiquer pour se protéger des
maladies cardio vasculaires. Gratuit pour tout public.

Le samedi 8 avril de 14h à 18h et dimanche 9 avril de 9h à 13h
Espace Santé Prévention

En forme dans nos quartiers

Animations et ateliers dédiés à la santé des habitants du
quartier Claudel/Bernanos-Fontaines au Loup-Clair Logis.
Ouvert à tous les grands chalonnais. Demander le
programme détaillé.

Du 3 au 14 avril
Sur les Quartiers concernés

Printemps du Handicap

Vente de compositions florales des jeunes de l'atelier de
floriculture IME de Virey le Grand- AMEC

Jeudi 18 mai
Sur le marché de Givry
Place d'Armes de 8h à 11h30

2^{ème} journée « Activités Physiques, Alimentation et Cancer

Le réseau Onco-Bourgogne, en partenariat avec le Grand
Chalon, propose de venir découvrir les bénéfices de l'activité
physique en prévention du cancer mais aussi pendant et
après la maladie. Gratuit pour tout public

Samedi 17 juin

Initiation au Dragon Boat à la base nautique de Chalon de 9h30 à 11h

Infos démonstrations au centre orthopédique à Dracy le Fort de 11h30 à 17h30

Décapathlon

Découverte des bienfaits de l'activité physique pour sa santé.
Ateliers sportifs, tests personnalisés, conseils et stands. (gratuit)

Samedi 17 juin de 10h à 18h
Parking du magasin décapathlon à St Marcel
Organisé par l'UFR STAPS Dijon-Le Creusot

A l'Espace Santé Prévention

Le Bien être par la Naturopathie

(Réservé aux femmes)



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



Les mercredis de 10h00 à 11h30 ou de 12h00 à 13h30 ou de 14h à 15h30

Conseils, réflexologie plantaire, recettes à base de plantes sont au programme.

Sur les thèmes :

- o **12 avril** « La naturopathie s'invite à votre table »
- o **17 mai** « Conseils, infos et recettes au naturel »
- o **21 juin** « Vive le pique nique au naturel »

Tarif **4.50€/ séance**, l'inscription est obligatoire et se fait, au préalable avec le paiement et **uniquement** séance par séance, à l'Espace Santé Prévention.

Gens qui rient

Atelier collectif animé par une psychologue



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

Les mardis après midi de 14h à 15h30, tous les 15 jours

- o **11 et 25 avril**
- o **9 et 23 mai**
- o **6 et 20 juin**

Gratuit

Espace Santé Prévention

Ateliers de répit et de soutien pour les proches aidants

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

Une programmation à l'année propose divers ateliers.

Ateliers « bien être et relaxation »

Les lundis après midi de 15h30 à 17h, tous les 15 jours :

- 10 et 24 avril
- 15 et 29 mai
- 12 et 26 juin

Espace Santé Prévention

Ateliers « bons gestes au quotidien »

Le jeudi 27 avril à 14h30

Au Médic Center, 3 rue Capitaine Drillien

Ateliers « le bistrot itinérant des aidants »

Le vendredi 7 avril « la place de l'aidant dans la famille »

A Chalon, à la Maison de quartier du Stade, 1 rue Stéphane Mallarmé
de 14h30 à 16h00

Le vendredi 12 mai « être aidant : quel moyen pour se ressourcer »

A Champforgeuil, au centre accueil Pluriel, 7 rue Charles Lemaux
de 14h30 à 16h00

Le vendredi 9 juin « limites affectives et bienveillances »

A Givry, parking salle des fêtes, salle du Café-in, rue de Cluny de
14h30 à 16h00

Ces ateliers sont gratuits mais sur inscriptions car les places sont limitées.

Ateliers : Prévention Séniors

Des ateliers collectifs pour préserver sa santé grâce à différents programmes en rapport avec le bien vieillir, l'équilibre, l'alimentation, le sommeil...

Les séances se déroulent le matin, selon un calendrier établi par la Mutualité Française Bourgogne Franche Comté

**Renseignements à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté-
Antenne Saône et Loire au 03.85.42.07.98**

A L'espace Santé Prévention

Programme Activ' Santé

Besoin de bouger, de se remettre en forme, de prendre soin de soi et de sa santé, de reprendre goût à l'activité physique...

La Direction des Solidarités et de la Santé avec la direction de la Culture et des Sports proposent le programme Activ'santé.

Encadré par un éducateur sportif, des activités de « forme et bien être », des « après-midis découvertes » et des sorties conviviales sont proposées aux participants, de septembre à juin.

Ce programme s'adresse aux personnes souhaitant débiter ou recommencer une pratique d'activités physiques.

**Renseignements : Sylvie Janod-Simon au 03.85.41.46.33
par mail : sylvie.janod-simon@chalonsursaone.fr**

Des conférences

Conférences de Nicholas Moscovitz

Vendredi 14 avril à 19h30

La Méditation, l'art d'Etre Soi

Découvrir et comprendre la Méditation et pouvoir déployer son bien être au quotidien.

Vendredi 21 avril et jeudi 11 mai à 19h30

Créer sa Réalité avec la Pensée positive et la loi d'attraction

Et si nos Pensées pouvaient changer et créer la Réalité

Comprendre et avoir les clés de la Loi d'attraction et d'une pensée

Positive efficace.

Jeudi 18 mai à 19h30

Oser être Soi avec le Théâtre thérapie

Et si on quittait nos rôles pour vivre réellement

Gratuit. Public adulte. Renseignements au 03.85.46.14.57

Conférences de Caroline Guillot Les acouphènes et hyperacousie

La sophrologie peut elle être une méthode d'accompagnement psycho Corporel avec une action positive sur le physique, le mental et l'émotionnel.

Mardi 11 avril à 19h

Salle de la Taverne, rue Auguste Martin à St Rémy

Vendredi 9 juin à 19h

Espace Santé Prévention

Gratuit. Public adulte. Renseignements au 03.85.46.14.57

Des séances

« Destination Bien-être »

Avec Anne Baboux

Elle vous propose des clés et des méthodes afin de prendre conscience de votre potentiel et d'accroître vos capacités.

Un entraînement pour être bien avec soi et bien avec les autres.

Mercredi 5 avril à 18h30

Salle ancien restaurant scolaire, rue de Cluny à Givry

Mercredi 14 juin à 18h30

Salle du bicentenaire, 114 rue du Bourg à Fragnes-la Loyère

Gratuit. Public adulte. Renseignements au 03.85.46.14.57

Formations PSC1

Le jeudi 13 avril : 8h30-12h30 et 13h30-17h30

Locaux Croix Blanche, 9 rue Alphonse Daudet à Chalon

Le jeudi 4 mai : 8h30-12h et 13h-17h30

Samu/Cesu, Hôpital de Chalon, entrée des urgences

Le mardi 16 mai : 8h30-12h30 et 13h30-17h30

Locaux Croix Blanche, 9 rue Alphonse Daudet à Chalon

Le samedi 9 septembre : 8h-12h et 14-18h30

Locaux Croix Rouge, 15 Impasse de la Tranchée à Chalon

Inscriptions par téléphone à l'Espace Santé Prévention : 03.85.46.14.57

Tarif : 7€ par candidat (le règlement confirmera l'inscription)



Service Hygiène Salubrité

L'inspecteur 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.

Il 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, dératissage, conseil en désinsectisation, lutte antiparasitaire)

Vos demandes sont à adresser à l'espace Santé Prévention : par courrier, mail, téléphone ou à l'accueil.

Votre **mémo santé**

Des permanences

Point écoute

Lieu d'accueil, d'écoute, de soutien psychologique et d'orientation. Les entretiens sont individuels, confidentiels, anonymes et gratuits. La psychologue reçoit :

Sans rendez-vous le mercredi de 14h à 16h

Sur rendez-vous : mardi de 13h30 à 17h30, mercredi 9h à 12h et 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 et leurs familles.

Les après-midis de 14h à 17h, sur rendez-vous

Contact au 03 85 46 14 57

Des permanences de partenaires

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

Diabète par l'association des diabétiques 71

Conseils, réunions thématiques

Tous les 1^{er} mercredi de chaque mois de 14h30 à 18h

Un point relais documentaire

Ouvert à tous

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 – Antenne 71.

Les points relais documentaires sont mis en place par l'IREPS de Bourgogne dans les territoires prioritaires de santé de la région. Ils permettent d'assurer, par la création d'espaces documentaires, un accès égal à l'information en matière de santé, à la population et aux acteurs locaux.

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



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon

ESPACE SANTE PREVENTION

1 place Ste Marie

71100 CHALON SUR SAÔNE

03 85 46 14 57

sante.handicap@legrandchalon.fr

www.facebook.com/SanteHandicapGrandChalon

Nouveaux horaires d'ouverture :

Du lundi au jeudi : 8h30 -12h / 13h30 -17h30

Le vendredi : 8h30 -12h / 13h30 -17h