



# Service Santé et Handicap



## Promouvoir la santé

de tous les Grands Chalonnais

### Les rendez-vous Santé

Quelques dates utiles

De septembre à décembre 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.



# Des journées de sensibilisation santé

## **Journée Bien être**

**le vendredi 15 septembre**

L'équipe vous accueillera, pour une journée synonyme de détente, de découverte et de plaisir.

Le programme des ateliers est à votre disposition à l'espace Santé Prévention

Une conférence sur « La Méditation pleine conscience » clôturera cette journée.

**Espace Santé Prévention de 9h à 19h**

## **« En forme dans mon quartier »**

**du 18 au 29 septembre**

15 jours dédiés à la santé globale des habitants : ateliers et animations sont proposés gratuitement sur toute la journée.

**Dans le Quartier des Prés Saint Jean.**

## **Journée Mondiale Alzheimer**

**le jeudi 21 septembre**

Forum proposé par le Grand Chalon et ses partenaires, pour donner une visibilité des ressources locales à destination de tout public intéressé, des familles, des élus et des professionnels de santé.

Des stands partenaires, des ateliers participatifs, des temps d'échanges et d'informations sur la journée vont seront proposés gratuitement.

**Salle Marcel Sembat, à Chalon sur Saône, de 10 H à 18H**

Conférence avec France MOUREY sur « l'impact des nouvelles technologies et maintien de l'autonomie » à 18h30

## **Lancement d'Octobre Rose**

**le vendredi 29 septembre**

### **Le mois de prévention du dépistage du cancer du sein**

Visite de la structure géante artistico-médicale « voyage au cœur du sein ».

Suivie du lancement officiel octobre rose à **17h30**.

**Place Semard (proche de la gare), à Chalon.**

Programmation complète sur [www.legrandchalon.fr](http://www.legrandchalon.fr)

## **Journée Nationale des Aidants**

**le vendredi 6 octobre**

Cette journée commencera par un spectacle de la Compagnie des Totors « **Le jour et la nuit** » suivi de la découverte du programme du second semestre, à destination des aidants et leurs proches, avec des stands d'informations.

Gratuit et ouvert à tous.

**Salle des fêtes de Chatenoy le Royal, avenue Maurice Ravel, dès 14h.**

## **Actions de sensibilisation au handicap le lundi 9 octobre**

L'avant première du film :

**« Vers la lumière »** de la cinéaste japonaise Naomi Kawase

Synopsis : une jeune femme dont le métier est de décrire des images de films pour des spectateurs aveugles se rapproche d'un photographe qui perd peu à peu la vue. «Vers la lumière » explore la beauté de ce que l'on voit pour la dernière fois.

**Cinéma Axel à Chalon à 19h30**

*Tarif : 5€20 tout public.*

Présence d'un interprète en Langue des Signes Française

**le vendredi 20 octobre**

Un spectacle théâtral :

**« Jean-Pierre, Lui et Moi... »**

Sujet : le ressenti d'un frère face au handicap ou comment trouver sa place en tant que frère de ...

Une création décapante qui démolit avec humour et tendresse les stéréotypes sur la différence.

**Réservoir à Saint Marcel à 20h30.**

Gratuit tout public à partir de 10 ans

Réservation conseillée : au 03 85 42 46 27 ou [lereservoir@saintmarcel.com](mailto:lereservoir@saintmarcel.com)

## **Movember : mois de sensibilisation aux maladies masculines**

**Les 8 et 9 novembre**

Journées d'informations, proposées par l'association Cora Saône.

**A Chalon, dans leurs locaux, 2 rue Proudhon.**

Renseignements : 06.26.37.20.28 ou [corasaone@gmail.com](mailto:corasaone@gmail.com)

## **Journée Mondiale du diabète**

**le mardi 14 novembre**

Dépistage / informations

En lien avec la Maison de Santé Pluridisciplinaire.

Gratuit pour tout public.

**A Chatenoy le Royal de 9h à 17h.**

## **Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées**

**le mercredi 15 novembre**

Conférence « **Il n'y a pas de vie minuscule** ».

Les enjeux d'une société inclusive » menée par Charles GARDOU, anthropologue, professeur à l'Université Lumière Lyon 2.

**Salle du Clos Bourguignon à Chalon à 18h30**

Gratuit tout public

Présence d'un interprète en Langue des Signes Française

## **Festival des soupes**

**le samedi 18 novembre**

Faites découvrir et partager votre meilleure recette de soupe en vous inscrivant au concours avec vos amis, votre famille, vos collègues...

L'occasion aussi de rencontrer les producteurs du territoire et de partager vos astuces anti-gaspillage alimentaire.

**Place de l'Hôtel de Ville, à Chalon, à partir de 14h.**

Gratuit tout public

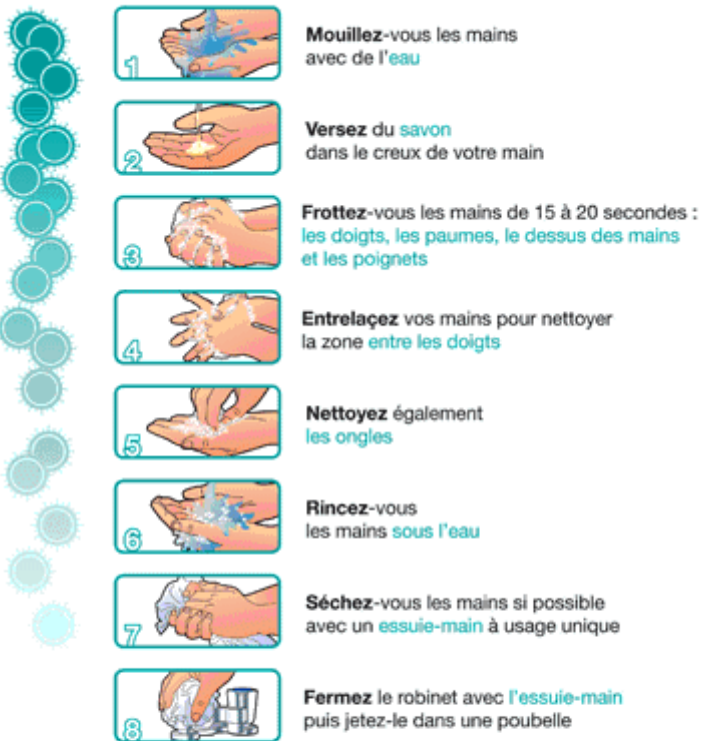
# VACCINATIONS CONTRE LA GRIPPE

Proposées par une infirmière, ces séances gratuites sont destinées à tout adulte ayant déjà été vacciné.

**Sans rendez vous, les mardis 24 et 31 octobre, 7 et 21 novembre et le 5 décembre de 16h30 à 18h.**

**Pour limiter la contamination, un conseil simple :**

### HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



- 1** Mouillez-vous les mains avec de l'eau
- 2** Versez du **savon** dans le creux de votre main
- 3** Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les **doigts**, les **paumes**, le **dessus des mains** et les **poignets**
- 4** Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**
- 5** Nettoyez également les **ongles**
- 6** Rincez-vous les mains **sous l'eau**
- 7** Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique
- 8** Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**



# 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 :

- **27 septembre** « Un temps pour soi »
- **18 octobre** « La naturopathie s'invite à votre table »
- **22 novembre** « Je fabrique mon mélange d'hydrolats et je sais tout ou presque sur leurs usages »
- **13 décembre** « Mon Noël gourmand 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

- **5 et 19 septembre**
- **3 et 17 octobre**
- **14 et 28 novembre**
- **12 décembre**

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 »

Retrouvez tous les ateliers, les horaires et les lieux dans notre programmation du 2<sup>ème</sup> semestre 2017 disponible à l'accueil de l'espace Santé Prévention.

## Cycle de gym Activ'

Un programme d'activités physiques adaptées en post-traitement oncologique.

Séances hebdomadaires dès **le lundi 18 septembre de 12h30 à 13h30**  
**A l'espace Santé Prévention.**

**Renseignements et inscriptions à l'espace Santé Prévention**  
**Tarif : 14€ pour le cycle de 12 séances collectives.**

## Programme Activ' Santé

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

C'est un programme d'activités physiques adaptées, bien être et remise en forme pour les personnes sédentaires et/ou atteintes d'une maladie chronique (diabète ou maladies cardiovasculaires).

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.

*Coût de l'inscription : 10.50€ pour l'année.*

*Réunion d'inscription : **mardi 12 septembre à 14h à l'espace Santé Prévention.***

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



# Des conférences

## Conférences de Nicholas Moscovitz

**Vendredi 6 octobre à 19h30**  
**Espace Santé Prévention**

*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 19 octobre à 19h30**  
**Espace Santé Prévention**

*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.***

**Vendredi 20 octobre à 19h30**  
**Espace Santé Prévention**

*Oser être Soi avec le Théâtre thérapie*

***Et si on quittait nos rôles pour vivre qui nous sommes réellement ?***

***Comment révéler qui l'on est par le théâtre thérapie, le théâtre de l'Âme.***

***Quitter et se libérer de ses limites et conflits intérieurs et devenir enfin l'Acteur de sa Vie.***

**Jeudi 16 novembre à 19h30**  
**Espace Santé Prévention**

*« La Méditation, l'art d'être bien »*

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

***Comment ouvrir la porte à un bien être puissant, à une ressource inépuisable de confiance et de joie abondante.***

## Conférence de Carol St Guilain

La Méditation pleine conscience

Vendredi 15 septembre à 19h  
Espace Santé Prévention

## Conférences de Lucie Martineau

La somatothérapie

*La somatothérapie est une thérapie brève qui relie le corps et l'esprit pour aller mieux dans sa vie.*

Jeudi 7 septembre à 19h30  
Espace Santé Prévention

*Le Toucher*

**Un besoin fondamental**

**Comment se réconcilier avec le toucher pour vivre mieux avec soi et avec les autres.**

Jeudi 21 septembre et jeudi 9 novembre à 19h30  
Espace Santé Prévention

*La somatothérapie*

**Re-connectez votre mouvement de vie grâce à la somatothérapie.**

**Présentation de la Relation d'Aide par le Toucher.**

Jeudi 5 octobre et jeudi 23 novembre à 19h30  
Espace Santé Prévention

*Sensations et Ressentis*

**Changez de regard sur vos sensations intérieures.**

**Apprendre à écouter et communiquer avec vos sensations intérieures pour améliorer votre relation à vous-même, votre vécu émotionnel et mieux vous prendre en charge intérieurement**

## **Conférence 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 10 octobre à 19h**  
**Salle A.Jarreau, 80 Grande Rue, à St Marcel**

*Gratuit. Public adulte. Renseignements au 03.85.46.14.57*

## **Des séances participatives**

### **« 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.*

**Vendredi 6 octobre à 18h30**  
**Salle des fêtes, 80 Grande Rue, à Varennes le Grand**

**Mercredi 15 novembre à 18h30**  
**Espace Santé Prévention**

*Gratuit. Public adulte. Renseignements au 03.85.46.14.57*



# 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, dératisation, 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.

**Sur rendez-vous Les après-midis de 14h à 17h**

## 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<sup>ers</sup> mercredi de chaque mois de 14h à 16h**



# 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 Franche-Comté – 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





## Direction des Solidarités et de la Santé du Grand Chalon

ESPACE SANTÉ PRÉVENTION

1 place Ste Marie

71 100 CHALON SUR SAÔNE

03 85 46 14 57

[sante.handicap@legrandchalon.fr](mailto:sante.handicap@legrandchalon.fr)

[www.facebook.com/SanteHandicapGrandChalon](https://www.facebook.com/SanteHandicapGrandChalon)

### **Nouveaux horaires d'ouverture :**

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

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