

# PÔLE SANTÉ DE LA VILLE

VILLE DE  
**VALENCE**

## MAISON RELAIS SANTÉ

PROGRAMME SEPTEMBRE | DÉCEMBRE 2021



La Maison Relais Santé vous propose des **activités gratuites** chaque trimestre : groupes de parole, ateliers, conférences, expositions...

Pour toute information, contactez l'infirmière : [maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr) / 04 75 79 22 11.

Les activités ont lieu à la Maison Relais Santé, Pôle Santé de la Ville (4, rue du Clos Gaillard).

## SEPTEMBRE

**SAMEDI 4 SEPTEMBRE**

### Forum des associations

Retrouvez le stand de la Maison Relais Santé et de ses partenaires (associations et réseaux de santé)

Gem Air libre (Groupe d'entraide mutuelle pour personnes concernées par la maladie psychique)/Vaincre la mucoviscidose/France Parkinson/L'oiseau Lyre (entraide addiction)/France rein/Le roseau (groupe d'aphasiques Drôme-Ardèche)/Association Française des diabétiques 26-07/Alcool Assistance/France Alzheimer Drôme/France AVC 26-07/JALMALV Drôme nord (Jusqu'à la mort accompagner la vie)/Ligue contre le cancer/Planète autisme/Union nationale des amis et familles des malades psychiques  
→ De 10 h à 18 h - Halle Chaban-Delmas

**MARDI 14 SEPTEMBRE**

### Polyarthrite rhumatoïde

Réunion d'information et d'échanges

→ 15 h à 16 h 30  
→ Inscription conseillée auprès d'Andar : 06 73 44 27 59  
[sylvianebegoud@orange.fr](mailto:sylvianebegoud@orange.fr)

**À PARTIR DU 21 SEPTEMBRE**

### Activité physique adapté (Apa)

Cycle de 14 séances d'activité physique adaptée aux capacités des malades chronique : prévention de l'apparition ou l'aggravation de maladies, augmentation de l'autonomie et la qualité de vie.  
→ Les mardis ou vendredis, de 10 h à 11 h 30  
→ Inscription : 04 75 79 22 11  
[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)

**DU 20 SEPTEMBRE AU 12 OCTOBRE**

### Cycle : Apprenons à vivre avec une maladie chronique Alimentation et émotions

Cycle de 4 ateliers animés par une diététicienne autour du lien très étroit et indéniable entre notre alimentation et nos émotions.  
→ Les lundis 20 et 27 septembre, 4 octobre et le mardi 12 octobre, de 10 h à 11 h 30  
→ Inscription : 04 75 79 22 11  
[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)

## OCTOBRE

### OCTOBRE ROSE

La MRS s'engage aux côtés du collectif Cancers féminins pour la promotion du **dépistage organisé du cancer du sein**.

Pendant un mois, de nombreuses actions pour s'informer, échanger et mieux comprendre : ateliers d'autopalpation, rencontres, échanges, activités sportives et manuelles, expositions...  
→ Programme complet sur [valence.fr](http://valence.fr)



**SAMEDIS 2 ET 9/DIMANCHE 10 OCTOBRE**

### Maladies psychiques

#### Ateliers Prospect

Destinés aux personnes concernées par la maladie d'un proche afin de prendre du recul sur la maladie, de développer confiance et estime de soi et d'identifier des méthodes pour faire face. Proposés par l'Union nationale des amis et familles des malades psychiques (Unafam).  
→ De 8 h 30 à 18 h

**DU 4 AU 17 OCTOBRE**

### Semaines d'information sur la santé mentale

#### Pour ma santé mentale, respectons mes droits

Animations proposées par le Conseil local de santé mentale dans différents lieux de Valence : expositions, émissions de radio, échanges, théâtre...  
→ Programme complet sur [valence.fr](http://valence.fr)

**DU 11 AU 25 OCTOBRE**

### Cycle : Apprenons à vivre avec une maladie chronique Santé, alimentation et activité physique

Cycle de 4 ateliers animés par une diététicienne autour de l'équilibre alimentaire et des idées reçues en matière de nutrition.  
→ Les lundis de 10 h à 11 h 30  
→ Inscription : 04 75 79 22 11  
[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)

## NOVEMBRE

### LA DIRECTION SANTE PUBLIQUE DE LA VILLE DE VALENCE FÊTE SES 100 ANS

#### Exposition : 100 ans de santé publique à Valence

→ À partir du samedi 17 septembre  
→ Médiathèque Latour-Maubourg

#### Temps fort (conférences et temps d'échanges) proposé avec les différents acteurs de la MRS

- > Rôle des associations de patients avec l'association Vaincre la mucoviscidose, l'Association nationale de défense contre l'arthrite rhumatoïde (Andar) et l'infirmière coordinatrice de la MRS
  - > Nouveaux outils pour soulager le diabète avec l'association AFD diabète 26-07
  - > Rein, ses multiples fonctions avec l'association France rein Drôme-Ardèche
  - > Sensibilisation aux effets de l'alcool avec l'association Alcool assistance
- Vendredi 19 et samedi 20 novembre  
→ Médiathèque Latour-Maubourg

#### Journée de dépistage

Insuffisance rénale, diabète, tests visuels et auditifs, informations sur le dépistage des cancers du sein, du col de l'utérus et colorectal avec AFD diabète, France rein, le Centre régional de coordination des dépistages des cancers Auvergne Rhône-Alpes, appui santé 26/07 et la présence d'un médecin  
→ Samedi 20 novembre, de 10 à 17 h  
→ Centre santé jeunes - 13/15, place Latour-Maubourg

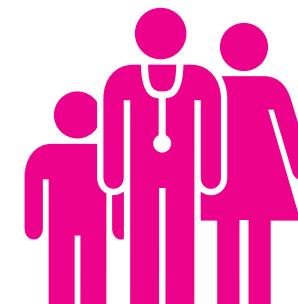
## DÉCEMBRE

### Cycle : Apprenons à vivre avec une maladie chronique Gestion du stress

Information, échange, techniques...  
→ Dates à confirmer  
→ Inscription : 04 75 79 22 11  
[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)

### Cycle : Apprenons à vivre avec une maladie chronique Diagnostic et acceptation de la maladie

Cycle de 3 ateliers autour de la gestion psychologique nécessaire, de l'annonce du diagnostic de la maladie chronique à l'adaptation du quotidien.  
→ Dates à confirmer  
→ Inscription : 04 75 79 22 11  
[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)



### PERMANENCES ET ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

#### Alcool et autres dépendances

Permanence de l'association Alcool Assistance  
→ Tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois, de 18 h 15 à 20 h

#### Autisme

Permanence de Planète Autisme  
→ Tous les 2<sup>e</sup> jeudis du mois, de 17 h à 19 h  
Mathériauteque et groupe de parole  
→ Tous les 2<sup>e</sup> jeudis du mois, de 9 h à 11 h 30

#### Insuffisance rénale

Permanence de France Rein  
→ Les 4<sup>e</sup> mardis du mois, de 13 h 30 à 17 h 30, sur rdv

#### Maladie de Huntington

Programme Be appy : activité physique, bien-être, alimentation  
→ Tous les lundis, de 15 h 30 à 16 h 30

#### Maladies psychiques

##### Café rencontre : aide aux aidants

Lieu d'accueil, d'écoute, d'échanges informels et de convivialité autour d'un café, proposé par l'Union nationale des amis et familles des malades psychiques (Unafam)  
→ Samedi 11 septembre, de 14 h à 17 h 30  
→ Jeudi 7 octobre, de 16 h 30 à 19 h 30  
→ Samedi 6 novembre, de 14 h à 17 h 30  
→ Jeudi 2 décembre, de 16 h 30 à 19 h 30

Les rendez-vous se prennent auprès de l'infirmière de la Maison Relais Santé qui assurera le lien avec les associations.

Addictions

Insuffisance  
rénale

Obésité

Anorexie

Dépression

Cancer

Diabète

Mucoviscidose

Alcoolisme

SIDA / Hépatites

Schizophrénie

Alzheimer  
et maladies apparentées

Troubles  
bipolaires

Maladie  
de Huntington

Aphasie

Arthrite  
rhumatoïde/polyarthrite

Autisme

Parkinson

Sclérose en plaques

Boulimie

Troubles obsessionnels  
compulsifs

Troubles envahissants  
du développement

Accident  
Vasculaire  
Cérébral

Démence



**MAISON RELAIS SANTÉ**  
**PÔLE SANTÉ DE LA VILLE**

4, rue du Clos Gaillard

Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

04 75 79 22 11

[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)