

# PÔLE SANTÉ DE LA VILLE

VILLE DE  
**VALENCE**

## MAISON RELAIS SANTÉ

PROGRAMME SEPTEMBRE | DÉCEMBRE 2020



Addictions  
Dépression  
Alcoolisme  
Schizophrénie  
Maladie de Huntington  
Autisme  
Troubles envahissants du développement

Insuffisance rénale  
Cancer  
SIDA / Hépatites  
Alzheimer et maladies apparentées  
Aphasie  
Parkinson  
Boulimie  
Accident Vasculaire Cérébral

Obésité  
Diabète  
Mucoviscidose  
Troubles bipolaires  
Arthrite rhumatoïde/polyarthrite  
Sclérose en plaques  
Troubles obsessionnels compulsifs  
Démence

Anorexie



### 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

©Direction de la communication Ville de Valence - Août 2020 - Ne pas jeter sur la voie publique - Impression service reprographie de la Ville.

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 5 SEPTEMBRE

#### Forum des associations

Retrouvez le stand de la Maison Relais Santé, avec plusieurs associations : Gem Air libre (Groupe d'entraide mutuelle pour personnes concernées par la maladie psychique), Vaincre la mucoviscidose, France Parkinson, L'oiseau Lyre, France rein.

D'autres associations auront également leur stand d'information : Association française des diabétiques 26-07, Alcool Assistance, France Alzheimer Drôme, France AVC 26/07, JALMALV Drome Nord, Le Roseau, La ligue contre le cancer, Planète autisme, Union nationale des amis et familles des malades psychiques  
→ De 10 h à 18 h - Parc des expositions

### JEUDI 10 SEPTEMBRE

#### Polyarthrite rhumatoïde

Comment préparer le dialogue avec son rhumatologue ?

Groupe de discussion proposé par l'Association nationale de défense contre l'arthrite rhumatoïde (Andar) pour s'exprimer, s'écouter, échanger, s'informer et se rassurer.  
→ De 15 h à 16 h 30

→ Inscription conseillée : 06 73 44 27 59

[sylvianebegoud@orange.fr](mailto:sylvianebegoud@orange.fr)

### VENDREDI 25 SEPTEMBRE

#### Mois sans tabac

Vous désirez arrêter de fumer ?

Vous avez peur de prendre du poids ?

Venez en parler avec l'infirmière de la Caisse primaire d'assurance maladie.

→ De 9 h 30 à 11 h 30

→ Inscription conseillée :

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

04 75 79 22 11



### JEUDIS 24 SEPTEMBRE,

22 OCTOBRE,

26 NOVEMBRE ET 17 DÉCEMBRE

#### Cancer - prévention

Informations et conseils sur les dépistages organisés des cancers : sein, colorectal et col de l'utérus

Proposé par le Centre régional de coordination du dépistage des cancers Auvergne-Rhône-Alpes.

Pour les personnes de 50 à 74 ans : possibilité de remise gratuite et explication du test de dépistage du cancer colorectal

→ De 15 h à 17 h

→ Inscription conseillée : [maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)  
04 75 79 22 11

## OCTOBRE

### SAMEDI 3 OCTOBRE

#### Troubles obsessionnels compulsifs

Information sur la maladie, conseil et discussion entre souffrants.

Proposé par l'Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (Aftoc).

→ De 14 h à 17 h

→ Inscription conseillée : [maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)  
04 75 79 22 11



## NOVEMBRE

### JEUDI 5 NOVEMBRE

#### Polyarthrite rhumatoïde

Web-conférence sur la polyarthrite

→ 14 h 30 à 16 h 30

→ Inscription conseillée : 06 73 44 27 59

[sylvianebegoud@orange.fr](mailto:sylvianebegoud@orange.fr)

### JEUDI 12 NOVEMBRE

#### Diabète

Sensibilisation et dépistage du diabète par glycémie capillaire, proposés par l'Association française des diabétiques (AFD 26/07)

→ De 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h

→ Inscription conseillée : [maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr)  
04 75 79 22 11

### JEUDI 19 NOVEMBRE

#### Dossier médical partagé (DMP)

Présentation du DMP, le carnet de santé numérique, explications, retours d'expériences et échanges, animés par la Caisse primaire d'assurance maladie de la Drôme. Il sera possible d'ouvrir son DMP à la suite de l'action : pensez à prendre votre carte vitale.

→ De 14 h à 16 h - Ouvert à tous

→ Places limitées, inscription conseillée :

[maison.relais.sante@mairie-valence.fr](mailto:maison.relais.sante@mairie-valence.fr) / 04 75 79 22 11



## DÉCEMBRE

### MERCREDI 2 DÉCEMBRE

#### Autisme

Agora : alimentation chez les personnes avec trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Comment obtenir une alimentation équilibrée en tenant compte de la sélectivité alimentaire, des différences sensorielles... ?

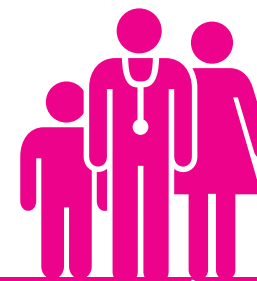
Proposée par l'association Planète autisme et animée par Claudio Trindada, psychologue, et Hervé Franc, diététicien.

→ De 19 h à 22 h 30 - Ouvert à tous

(parents et enseignants)

→ Inscription conseillée :

[secretaire.planeteautisme@gmail.com](mailto:secretaire.planeteautisme@gmail.com)



## PERMANENCES 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  
Groupe de rencontre (informations, échanges et soutien) de l'association Entraide addictions L'oiseau Lyre

► Tous les mardis, de 11 h 30 à 13 h 30

#### Autisme

Permanence Planète Autisme

► Tous les 2<sup>e</sup> jeudis du mois, de 17 h à 19 h

#### Insuffisance rénale

Permanence France Rein

► Les 4<sup>e</sup> mardis du mois, de 13 h 30 à 17 h  
(sur rendez-vous)

#### Maladie de Huntington

Permanence proposée par l'association Huntington France

► Les mardis et jeudis, de 13 h 30 à 17 h

#### Maladie de Parkinson

Permanence proposée par l'association France parkinson  
(sur rendez-vous)

#### 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).

► Samedis 5 septembre et 7 novembre, de 14 h 30 à 17 h

► Jeudis 1<sup>er</sup> octobre et 3 décembre de 17 h à 19 h

Permanence Groupe d'entraide mutuelle pour personnes concernées par la maladie psychique (GEM Air Libre)

► Les 1<sup>ers</sup> mercredis du mois (sur rendez-vous)

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