LE la sante

Gratuit

DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE 2023



ANIMATIONS • ATELIERS • CONFÉRENCES • RENCONTRES • DÉBATS • SPECTACLES









Depuis 2020, la santé est au cœur des préoccupations et actions des élus, des services de la ville de Givors et du CCAS, avec deux objectifs concrets :

FAVORISER L'ACCÈS AUX SOINS ET ATTIRER DE NOUVEAUX MÉDECINS

Le premier objectif est de favoriser l'accès aux soins et de répondre à la pénurie de personnels soignants sur notre territoire, qui concerne aussi bien le centre hospitalier de Montgelas que la médecine de ville, fragilisée par le départ en retraite de plusieurs généralistes et spécialistes.

Pour cela, la Ville de Givors, avec le soutien de ses partenaires, a engagé des moyens inédits pour **attirer de nouveaux médecins**, avec pour exemples parmi tant d'autres, l'investissement de **4 millions d'euros** pour la création de la Maison de Santé Pluriprofessionnelle et le tiers lieu de santé, **600 000€** déployés pour la Permanence médicale Sud-Rhône, ou encore la création d'un **service santé**.

Cette politique volontariste se traduit concrètement par l'ouverture de **nombreux équipements** et l'arrivée de **nombreux professionnels de santé** : ouverture de **Dentalway** (novembre 2020), **d'Ophta Givors** (février 2021), de la **Permanence médicale Sud-Rhône** (septembre 2021) et, d'ici la fin de l'année 2023, ouverture de la **Maison de Santé Pluriprofessionnelle** qui accueillera 14 professionnels de santé, un laboratoire d'analyses médicales, ainsi qu'un tiers lieu innovant, permettant de mener des actions de sensibilisation et de prévention.

Favoriser l'accès aux soins, c'est bien sûr attirer de nouveaux médecins, mais c'est aussi **faciliter l'accès aux droits de santé.** Depuis octobre 2021, des **permanences « médiation santé »** sont mises en place au CCAS de Givors pour améliorer l'accès aux soins. Depuis février 2023, la **mutuelle communale** permet également à de nombreux Givordins de mieux se soigner, à un coût plus adapté et optimisé.

FAVORISER LA PRÉVENTION

Le second objectif consiste à mener des actions de prévention, aussi bien en matière de santé physique que de santé mentale. La signature du contrat local de santé en 2020, puis du contrat local de santé mentale en juin 2022, constituent des outils importants pour atteindre ce but. Actions autour de la santé mentale, de l'alimentation, de la prévention des comportements addictifs... La Ville, avec ses partenaires, est engagée dans une démarche ambitieuse, pour favoriser le bien-être des Givordines et des Givordins.

Le **Mois de la Santé**, démarche innovante, s'inscrit pleinement dans cet objectif de prévention, et s'adresse à l'ensemble des Givordines et des Givordins, quel que soit l'âge!

FAIRE AVEC LES HABITANTS, ET AVEC LES PARTENAIRES! Pour atteindre ces objectifs, la Ville ne peut réussir seule. C'est pourquoi elle construit avec les habitants, la santé de demain. De plus en plus et dans les prochains mois, les actions de prévention et d'information se mèneront directement avec les habitants, et se dérouleront dans l'espace public, au pied des immeubles, lors des marchés. La Ville s'appuie également sur un important réseau de partenaires, tel que l'Agence Régionale de Santé, l'IREPS, ou encore la CPTS des coteaux rhodaniens, communauté de professionnels de santé du territoire, créée en octobre 2022, visant à favoriser l'accès aux soins et à un médecin.

Beaucoup d'entre eux interviennent lors du Mois de la Santé : venez-les rencontrer lors des nombreux ateliers, animations, conférences, débats ou encore spectacle, à l'occasion de ce nouveau « Mois de la santé » !

SOMMAIRE - PROGRAMME PAR THÉMATIQUES

Santé et nature	3
Santé et audition	3 - 4
Santé et marche	4
Santé et logement	4 - 5
Santé et alimentation	5
Santé mentale	6
Santé et prévention	7
Santé et effets des écrans	7



Toutes les activités proposées sont gratuites.

Retrouvez également dans ce programme les activités dédiées à

SANTÉ ET NATURE

La découverte de la nature permet de réduire notre stress et de procurer une sensation de bien-être. Passer 20 minutes dans la nature permet de réguler à la baisse notre niveau de cortisol, l'hormone du stress.

- Ateliers parents-enfants en milieu scolaire à la découverte de la nature
- 2 octobre de 9 h à 11 h
- Operat de l'école Edouard Herriot
- 16 octobre de 9 h à 11 h
- Operat de l'école Simone Veil
- 20 octobre de 9 h à 11 h
- Operate de l'école Jacques Duclos
- Atelier parents-enfants à la découverte de la nature
- 4 octobre de 10 h 30 à 12 h 30

Découverte des petites bêtes du parc (à partir de 2 ans)

23 octobre à partir de 14 h

• Maison du Fleuve Rhône et montée à travers la cité des Étoiles

Balade autour du château St Gerald (pour les petits marcheurs aguerris à partir de 3 ans)

- Ateliers découverte de la nature pour les structures petite enfance
- 9 octobre de 10 h à 11 h 30
- Départ de la crèche « petits pouces » Balade le long des berges du Rhône

10 octobre de 10 h à 11 h 30

Opépart de la micro-crèche « Bottines et bottillons »

Balade au bord du Gier

12 octobre de 10 h à 11 h 30

- Operate de la micro-crèche
- « Nos journées chez Olivia »

Balade le long du Mornantais

13 octobre de 10 h à 11 h 30

Operat de la crèche municipale

Balade au bord du Gier

18 octobre matin de 10 h à 11 h 30

Départ du jardin d'enfants
 Balade dans la forêt de la Rama



SANTÉ ET AUDITION

L'audition et la stimulation des sens chez les seniors sont précieuses. Lorsque l'audition est fragilisée, les capacités de communication sont plus limitées, avec des conséquences souvent négatives (isolement social, état dépressif...). Des solutions médicales et conviviales existent, pour améliorer l'audition et renforcer la qualité de vie des séniors.



- Atelier « audition et lien social » (seniors)
- ♀ à la Maison du Fleuve Rhône

6 octobre de 14 h à 16 h

L'audition et ses troubles liés au vieillissement, les acouphènes

13 octobre de 14 h à 16 h

Le parcours de soin du malentendant

20 octobre de 14 h à 16 h

Les conséquences de la surdité chez le sujet, dans le couple, dans sa famille, dans la société.

27 octobre de 14 h à 16 h

La recherche de solutions



• Ateliers « Haut-Parleur » de stimulation physique, mentale et imaginaire tout en s'amusant! (seniors)

à la Maison du Fleuve Rhône

16 octobre de 9h30 à 11h30

Son et expression : stimuler l'imaginaire et retrouver le son d'objets, d'atmosphères ou de métiers quotidiens, anciens ou disparus. leux autour de langue française.

23 octobre de 9h30 à 11h30

Tranches de rire : Rire réduit le stress et nous rend joyeux ! Prêt pour des tranches de rires ?

30 octobre de 9h30 à 11h30

Atelier festif : chanter et danser sur des tubes d'antan qui ont bercé votre jeunesse et vivre des moments d'échanges et de discussion sur la mémoire que réveillent les morceaux choisis.

SANTÉ ET MARCHE

La marche est l'un des meilleurs remèdes à de nombreux maux ! Elle est efficace pour la prévention de l'hypertension, du cholestérol, de l'obésité ou du diabète. Se balader fait aussi du bien à notre cerveau car cette discipline permet de réduire l'anxiété et d'apaiser l'esprit.

- Marche rapide et nordique (à partir de 18 ans)
- 2. 9 et 16 octobre de 9 h à 10 h 30
- Stade de la Libération
- Marchons ensemble!: Ateliers de sensibilisation, parcours santé et activités physiques (seniors)
- 23 octobre de 14 h à 20 h
- Maison du Fleuve Rhône et son parc

- Lutter contre la sédentarité : Lancement du programme « D'Marche »
- Pà la Maison du Fleuve Rhône



Pour les seniors :

23 octobre à 14 h

Pour les familles :

23 octobre à 18 h



SANTÉ ET LOGEMENT

Bien vivre dans son logement, c'est préserver sa santé physique et mentale! Le fait d'habiter dans un logement dégradé ou de ne pas être habile avec les démarches administratives peuvent conduire à de la stigmatisation, la perte d'estime de soi ou en encore de l'anxiété. Un habitat dégradé a aussi un impact majeur sur la santé physique. Les produits toxiques ou encore les punaises de lit sont à combattre!

Lutter contre les punaises de litStands de sensibilisation

12 octobre de 9 h à 12 h

Marché des Vernes

Ateliers pratiques

12 octobre de 14 h à 17 h

♀ Casa d'en Hô 3, allée Hô-Chi-Min (Les Vernes)

Information « comment agir contre les punaises de lit »

12 octobre à partir de 16 h 30

O Devant les 3 écoles des Vernes

Présentation de la démarche « Oh punaises » pour lutter collectivement contre les punaises de lit

12 octobre à 18 h

Maison du projet

• Tracas administratifs, ouverture de droits, accès à la santé : être accompagné pour ne pas stresser!

Des professionnels à votre écoute

12 octobre de 10 h à 13 h

Marché des Vernes

Qualité de l'air intérieur, perturbateurs endocriniens, accessibilité et efficacité énergétique, un habitat sain pour rester en bonne santé

Stands de sensibilisation

12 octobre de 9 h à 12 h

Marché des Vernes

Ateliers pratiques

12 octobre de 14 h à 17 h

(appartement pédagogique 3, rue Hô-Chi-Minh 69700 Givors)



0

SANTÉ ET ALIMENTATION

Des champs à l'assiette, il n'est pas toujours simple de retracer l'origine de ce que nous mangeons ou encore de comprendre comment nos aliments, essentiels à notre santé, ont été produits. Manger est une question de goût, de culture, de plaisir. C'est un élément du bien-être physique, psychique et social.

O Cuisinons ensemble!



Cuisinons et bougeons ensemble (seniors)

Accompagner et conseiller les séniors pour cuisiner des légumes de saisons en pratiquant une activité physique douce



2,9 et 23 octobre à 15 h

• Départ en marche nordique du stade de la Libération et atelier cuisine à la Maison du Fleuve Rhône



Ateliers « le goût dans l'assiette » : éducation au goût et à une alimentation saine (seniors)

5, 12 et 19 octobre, 9, 16, 23 et 30 novembre de 9h30 à 11h30

Maison du Fleuve Rhône

Mise en jeu et en voix de recettes de cuisine réalisées par des habitant(e)s des Vernes

19 octobre de 9 h à 12 h

Marché des Vernes

• Production, transformation, consommation, gestion des biodéchets... Partageons le cycle de l'alimentation

Visites pédagogiques aux Potagers du Garon (classes

de l'école maternelle Romain Rolland)

3, 5, 9 et 10 octobre à 9 h 30

Pédibus devant l'école Romain Rolland

Sensibilisation aux biodéchets et à l'alimentation saine autour du lombricomposteur

18 octobre de 9 h à 12 h

♥ Place Etienne Abeille

Quiz sur les légumes et fruits de saison, comment récupérer les abandons comestibles (fruits et légumes), valorisation des biodéchets de fin de marché

13 octobre de 9 h à 12 h

Marché du Centre-Ville

19 octobre de 9 h à 12 h

Marché des Vernes

Bien produire, bien manger : Tous aux Potagers du Garon !

Ateliers, concert, jeux, dégustation autour du maraîchage et des produits alimentaires

27 octobre de 14 h à 20 h

Potagers du Garon 46 rue de Préssensé, 69520 Grigny

Café des parents des Vernes : Bien manger pour tous ! 20 octobre de 8 h 30 à 10 h30

♥ Ecole Romain Rolland

SANTÉ MENTALE

Être en bonne santé, c'est être en bonne santé aussi bien physique que mentale. Et nous avons tous une santé mentale! Une bonne santé mentale nous permet de surmonter les tensions normales de la vie et de contribuer à la vie collective. Notre santé mentale est le fondement de notre bien-être et du bon fonctionnement d'une société. Sachons la préserver!



- La médiation animale pour préserver sa santé mentale : ca marche ! (seniors)
- 11 octobre de 15 h 30 à 18 h
- Médiathèque Max-Pol Fouchet
- O Santé mentale et culture : les arts et la culture ont un rôle primordial dans l'amélioration de la santé et du bien-être. Les artistes vous donnent rendez-vous ! (seniors)

Stimultania et le Groupe d'Entraide Mutuelle autour de leur **travail photographique « capharnaüm »**

Les Amis et des Arts autour de leurs **créations sur la** thématique de « la santé mentale » et d'ateliers créatifs bien-être

Avec la compagnie « Second souffle » et la Mission Locale **« Viens danser pour avancer! »**

12 octobre à partir de 14 h

• Hall d'exposition et Orangerie de la Maison du Fleuve Rhône

Exposition « Genre! » sur les identités sexuelles par l'association des Bibliothécaires de France

Médiathèque Max-Pol Fouchet à ses horaires d'ouverture du 1^{er} au 31 octobre





- Rallye photo à travers la ville : mieux connaître les ressources en santé mentale de notre ville (enfants accompagnés de leurs parents, adolescents en autonomie, jeunes adultes)
- 18 octobre entre 14 h et 17 h
- Obépart entre 14h et 15h devant l'Hôtel de Ville place Camille Vallin
- Atelier « estime de soi et bien-être » : préserver et améliorer sa santé mentale et stimuler la construction et le maintien du lien social (seniors)



- 23 et 30 octobre, 6 et 13 novembre de 9 h 30 à 12 h
- Maison du Fleuve Rhône

SANTÉ ET PRÉVENTION

Renforcer la prévention, la promotion et l'éducation à la santé, pour éviter les maladies, les accidents et les handicaps grâce à une meilleure maîtrise de sa propre santé et aux moyens de l'améliorer.

- O Actions de prévention et de promotion de la santé sexuelle (adolescents)
- 4 octobre de 9 h à 12 h
- OPEF centre de planification et d'éducation familiale -MESP 6, rue Prévert



Forum santé et bien-être organisée par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé des coteaux rhodaniens

Dépistages, rencontres avec des professionnels et des associations de santé, ateliers d'éducation à la santé...

- 7 octobre de 10 h à 18 h
- Salle Georges Brassens

▶ Rallye santé (usagers du CCAS de Givors)

Rencontre des structures médico-sociales de la ville

- 9 octobre à partir de 14 h
- P Départ du CCAS

Journée bien-être, atelier d'échanges autour de la santé mentale

- 19 octobre de 9 h à 17 h
- Salle Rosa Parks

Accès aux droits de santé, rencontre avec le médiateur santé et la mutuelle de santé communale

- 19 octobre de 14 h à 17 h
- Salle Rosa Parks



SANTÉ ET EFFETS DES ÉCRANS

Pour les enfants et les adolescents, un usage excessif des écrans numériques peut empiéter sur des apprentissages essentiels à leur développement physique, psychique et social. Afin de protéger les enfants et les adolescents, mais aussi leur entourage familial ou amical, soyons vigilants et restons sensibilisés à la maîtrise de l'usage des écrans.

- O Café des parents des Vernes : maîtrisons ensemble l'usage des écrans
- 6 octobre de 8 h 30 à 10 h 30
- ♥ École Romain Rolland
- Ateliers ludiques et pédagogiques autour des écrans numériques et leur impact sur notre santé

(pour les enfants, adolescents et leurs parents)

- 11 octobre de 14 h à 17 h
- Salle Rosa Parks
- Rencontre débat : quelles idées concrètes pour apaiser la vie numérique de nos familles ?
- 11 octobre à 20h
- Salle de conférence de la Maison du Fleuve Rhône

- Oconférence spectacle « l'Écran...Méchant-loup ? » par Philippe Cazeneuve
- 11 octobre à 18 h (à partir de 12 ans)
- Salle Rosa Parks
- 14 octobre à 15 h
- Auditorium de la Maison du Fleuve Rhône en partenariat avec la Médiathèque de Givors



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Pour toutes informations et inscriptions pour les animations et ateliers du Mois de la santé Contactez :

> moisdelasante@ville-givors.fr 06 07 54 05 37

AVEC LE PARTENARIAT DE:

- **ADAL**
- **Addictions** France
- Alliade Habitat
- → ARHM
- **Belle Bouffe**
- Carsat
- CCAS de Givors
- ↓↑ CDHS
- CeGIDD
- CLSM Givors/Grigny
- Commune Mesure
- ← Compagnie Second Souffle
- ← CPAM du Rhône
- **CPEF**
- **CPTS** des côteaux rhodaniens
- ♦

 DIDAC Ressources
- **DAHLIR**
- **DANAECARE**
- ♦ Du beurre dans les épinards
- **Eisenia**
- **♦** FamiNum
- ← GEM «La main sur le coeur»
- 👯 Haut-parleur
- 材 Hospices Civils de Lyon
- ★ IREPS Auvergne-Rhône-Alpes
- ↓ JaspirProd et la Compagnie Ouaïe Not



OCTOBRE ROSE

Mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein

Le cancer du sein est le plus fréquent en France et représente la première cause de décès par cancer chez la femme. Au plus le cancer du sein est détecté tôt, au plus il aura de chance d'être guéri. Dès 50 ans un dépistage doit être fait tous les deux ans. C'est simple et 100% remboursé. Par ailleurs, tout au long de la vie, notamment dès 25 ans, un suivi par un professionnel de santé est recommandé une fois par an. En parler, c'est prévenir pour agir à temps.

Et vous où en êtes-vous avec le dépistage ? Plus d'infos www.cancerdusein.org/

- **#** JOOKS
- tes Amis des Arts
- te Cent-Sept
- 👫 Les Chevaliers du Web
- 😾 Les Potagers du Garon
- Les Restos du coeur
- 👫 Lyon Métropole Habitat
- Maison de l'environnement
- Maison de santé pluriprofessionnelle de Givors
- ★ Médiathèque Max-Pol Fouchet
- 👫 Mission Locale Rhône Sud
- 👯 Mutualp
- Passerelles
- Point Accueil Écoute Jeunes Sud Rhône
- 👯 Récup & Gamelles
- Réppop LyRRA
- Sens et Savoirs
- Siel Bleu
- ★ Soliha
- 👯 S'ortie
- SPactions
- Stimultania
- 👫 Tand' Aime
- ◆
 ↓
 UFOLEP
- VRAC



















