

## Sport santé

Séances d'activités physiques adaptées proposées par le Comité départemental olympique et sportif de la Drôme.

- De 11 h 30 à 12 h et de 17 h 30 à 18 h : remise en forme
- De 14 h 30 à 15 h : gym équilibre
- De 15 h 30 à 16 h : gym mémoire
- Sur inscription auprès de l'infirmière de la MRS : 04 75 79 23 73



Le Collectif sud, espace collaboratif autour de la coordination des parcours de santé et des dynamiques territoriales de santé en Drôme-Ardèche propose 3 ateliers.

### Reconnaitre les polluants de l'air intérieur

**Jeu éducatif** pour évaluer ses connaissances sur les polluants de l'air intérieur, les repérer et identifier les moyens d'améliorer la qualité de l'air, animé par la conseillère en environnement intérieur.

- De 14 h à 16 h 30

### Bien choisir ses chaussures et prendre soin de ses pieds

**Jeu pour repérer le chaussage adapté** à ses problématiques personnelles et identifier les soins quotidiens à donner à ses pieds, animé par une infirmière.

- De 14 h à 16 h 30

### Nutrition lecture des étiquettes

Observer les étiquetages et faire ressortir les éléments nutritionnels essentiels à repérer, pour être plus à l'aise dans ses achats. Atelier animé par une diététicienne.

- De 14 h à 15 h 30 et de 15 h 30 à 17 h
- Sur inscription auprès de l'infirmière de la MRS : 04 75 79 23 73



## MAISON RELAIS SANTÉ

# VENEZ FÊTER LES 5 ANS DE LA MRS

& découvrir toutes les activités proposées  
autour des maladies chroniques

Accident vasculaire cérébral Sida  
Troubles bipolaires Arthrite rhumatoïde

Aphasie

Troubles psychiques

Maladie de

Huntington

Maladies

cardiovasculaires

Mucoviscidose

Troubles obsessionnels compulsifs

VIH Sclérose  
en plaques

Alzheimer

Autisme

Obésité

Polyarthrite

Alcoolisme

Parkinson

Insuffisance rénale

Diabète

Gougerot Sjögren syndromes secs

Schizophrénie

Cancer

**Jeudi 24 mai**

**11 h > 20 h**

Pôle Santé de la Ville  
4 rue du Clos Gaillard

©Direction de la communication Ville de Valence - Avril 2018 - Ne pas jeter sur la voie publique - Impression service écopapier de la Ville.



## 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



valence.fr/appli



valence.fr



Espace novateur et unique lors de son ouverture, la Maison Relais Santé fête ses 5 ans le 24 mai 2018. Bon anniversaire ! Lieu ressource d'accueil, d'écoute, d'information et d'accompagnement, elle est ouverte aux personnes concernées par une maladie chronique en complément de l'offre de soin. Elle regroupe en son sein des associations et des réseaux de santé qui soutiennent les malades et leur entourage dans l'épreuve qu'ils traversent. Durant toute l'année, la Maison Relais Santé présente également des activités gratuites telles que des groupes de parole, des ateliers, mais aussi des conférences et des expositions.

À l'occasion de cet anniversaire de nombreuses animations sont proposées par l'ensemble des acteurs œuvrant sur place au quotidien : stands d'informations, ateliers, expositions, dépistages. Parce que la solitude et l'isolement ne sont jamais facteurs de guérison, cette journée offre l'opportunité à ceux qui le souhaitent d'accomplir le premier pas vers un « mieux vivre » face à sa pathologie et son traitement ou ceux de leurs proches.

Nicolas Daragon  
Maire de Valence  
Vice-président de la Région

### Accident vasculaire cérébral (AVC)

Comprendre l'accident vasculaire cérébral et découvrir l'Unité neuro-vasculaire avec l'association France AVC.  
→ De 11 h à 18 h

### Accompagnement de fin de vie

Stand d'information et ateliers pratiques d'aide à la rédaction des directives anticipées proposés par l'association Jusqu'à la mort accompagner la vie (JALMALV).  
→ De 14 h à 17 h



### Alcool et autres dépendances

Stand d'information et tests de vision lors de prises de produits psychoactifs avec l'association Alcool assistance.  
→ De 11 h à 20 h  
Stand d'information proposé par l'association Méthode H3D.  
→ De 17 h 30 à 18 h 30

### Alzheimer

Stand d'information proposé par l'association France Alzheimer Drôme.  
→ De 11 h à 20 h

### Aphasie

Stand d'information proposé par l'association Le Roseau.  
→ De 14 h à 20 h  
Projection d'une vidéo sur les bienfaits de la chorale sur les personnes aphasiques.  
→ À partir de 14 h

### Arthrite rhumatoïde

Stand d'information et exposition d'objets de la vie quotidienne adaptés aux personnes atteintes de polyarthrite proposés par l'Association nationale de défense contre l'arthrite rhumatoïde (Andar).  
→ De 11 h à 20 h

### Autisme

Stand d'information et exposition sur les prises en charge des enfants proposés par l'association Planète Autisme.  
→ De 14 h à 18 h

### Cancer

Stand d'information et animation ludique sur la prévention solaire proposés par la Ligue contre le cancer.  
→ De 11 h à 16 h



### Diabète

Stand d'information, intervention d'un patient expert et dépistage proposés par l'Association française de diabète (AFD 26/07).  
→ De 11 h à 20 h  
Dépistage du diabète  
→ De 14 h à 19 h  
Démonstration et informations sur les chiens formés pour les patients diabétiques et présentation de matériels proposés par l'association La Tribu.  
→ De 14 h à 16 h



### Maladie de Parkinson

Stand d'information proposé par l'association France Parkinson.  
→ De 14 h à 19 h

### Maladies cardio-vasculaires

Stand d'information proposé par l'association Cœur et vie Drôme  
→ De 14 h à 17 h

### Maladies psychiques

Stand d'information, échanges, diaporama et quizz proposés par l'Union nationale des amis et familles des malades psychiques (UNAFAM).  
→ De 11 h à 20 h  
Stand d'information sur les pathologies psychiques et les prises en charge proposé par la coordination locale de la Drôme du Réseau handicap psychique (Rehpsy).  
→ De 11 h à 15 h  
Atelier de bricolage, témoignages et exposition des objets fabriqués par le Groupe d'entraide mutuelle (Gem Air libre).  
→ De 14 h à 15 h

### Maladies rénales

Stand d'information proposé par l'association France rein Drôme-Ardèche.  
→ De 10 h à 20 h  
Stand d'information et jeu sur les risques de l'insuffisance rénale, l'anatomie et la physiologie du rein proposés par l'Association grenobloise pour la dialyse des urémiques chroniques (AGDUC).  
→ De 14 h à 18 h

### Mucoviscidose

Stand d'information sur les missions prioritaires de l'association Vaincre la mucoviscidose : guérir, soigner, vivre mieux, Informer et sensibiliser.  
→ De 14 h à 20 h

### Obésité

Stand d'information sur la prise en charge du surpoids ou de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent proposé par le réseau Préo Reppop.  
→ De 11 h à 17 h

### Santé mentale

Histoires de droits : jeu pédagogique sur les droits en santé mentale, avec la coordinatrice du Conseil local de santé mentale (CLSM).  
→ De 11 h à 13 h

### Sclérose en plaques

Stand d'information dans le cadre de la semaine de la sclérose en plaques proposé par l'association Sclérose an plaque.  
→ De 14 h à 17 h

### Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)

Stand d'information, échanges et vidéos proposés par l'Association française des troubles obsessionnels compulsifs (AFTOC).  
→ De 11 h à 20 h

### VIH, Sida et hépatites virales

Stand d'information sur les maladies et les moyens de prévention proposé par l'Association française de lutte contre le VIH et les hépatites virales (AIDES).  
→ De 11 h à 15 h 30