

# DES ASSOCIATIONS POUR VOUS ACCOMPAGNER

Contact auprès de la Maison Relais Santé qui assurera le lien avec les associations

## Alcool et autres addictions :

Entraid'Addict 26



## Arthrite rhumatoïde :

ANDAR



## Autisme :

Planète autisme



## Cancer :

Ligue contre le cancer

Cerhom (cancer testicules/prostate)

Madysson's hope (cancers pédiatriques)



## Dégénérescence maculaire liée à l'âge :

Association DMLA



## Diabète :

AFD Diabète 26-07



## Endométriose :

EndoFrance



## Epilepsie :

Epilepsie France



## Fin de vie :

Accompagnement des personnes gravement malades ou en fin de vie et leurs proches



## Insuffisance rénale :

France Rein



## Kiné prévention :

KRAURA



## Maladie d'Alzheimer et maladie apparentées :

France Alzheimer



## Maladie de Crohn :

Afa Crohn RCH France Drôme Nord



## Maladie de Huntington :

Huntington France



## Maladie de Parkinson :

France Parkinson

Comité Drôme



## Maladie psychiques :

Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM Air Libre

LADAPT

UNAFAM

L'embarcadère



## Mucoviscidose :

Vaincre la Mucoviscidose



## Sclérose en plaques :

SEP Drôme Ardèche



## Troubles alimentaires :

Anorexie boulimie espoir 26/07

Solidarité anorexie boulimie



## Réseaux :

PREO

REPSY



©Direction de la communication Ville de Valence - Septembre 2024 - Ne pas jeter sur la voie publique - Impression service écopapier de la Ville.

# MAISON RELAIS SANTÉ

VILLE DE  
VALENCE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2024



DES ASSOCIATIONS POUR VOUS AIDER

MAISON RELAIS SANTÉ : 4, rue du Clos Gaillard

Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

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

Retrouvez, chaque trimestre, le programme de la Maison relais Santé sur  
[Valence.fr](http://Valence.fr) > Mon quotidien > Santé > Maison Relais Santé



valence.fr

## VOUS ÊTES VALENTINOIS ET SOUFFREZ D'UNE MALADIE CHRONIQUE, LA MAISON RELAIS SANTÉ PROPOSE PLUSIEURS ACTIVITÉS EN PETITS GROUPES DANS SES LOCAUX (4, RUE DU CLOS GAILLARD)

### CONFÉRENCE « SANTÉ MENTALE » ANIMÉE PAR DES PSYCHIATRES

En partenariat avec l'association « L'Embarcadere »

Une fois par trimestre avec des thèmes différents. Prochaine rencontre le :

→ Samedi 5 octobre 2024 de 10h à 12h

« La prévention en santé mentale »



### N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONSULTER POUR NOS PROCHAINES DATES :

#### Activité Physique Adaptée

Cycle de 14 séances d'Activités Physique Adaptée (APA) animé par une Enseignante formée pour améliorer la santé des personnes souffrant d'une maladie chronique.

→ Les lundis de 10h30 à 12h00 - du 30 septembre 2024 au 3 février 2025

#### Équilibre alimentaire

Ateliers animés par une diététicienne avec divers thèmes abordés tout au long de l'année.

À l'approche de Noël venez confectionner et déguster un goûter de Noël :

→ Le lundi 16 décembre 2024 de 9h30 à 11h30

→ Le mardi 17 décembre 2024 de 14h30 à 16h30

#### Sophro-relaxation

Un moment de détente et d'apprentissage de techniques qui permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

→ 1 cycle de 6 séances animé par une sophrologue

→ Les jeudis de 10h00 à 11h00 - du 17 octobre au 21 novembre 2024

#### Gestion des émotions

1 cycle de 2 ateliers animés par une Art-thérapeute pour construire un espace d'expression et d'accueil de ses ressentis dans une bulle de créativité.

→ Mardi 5 et mardi 12 novembre 2024 de 10h00 à 12h00

#### Les rendez-vous individuels infirmiers

Un moment d'échange pour vous informer et vous orienter dans la prise en charge de votre maladie chronique.

→ Les jeudis de 9h00 à 11h00 ou sur rendez-vous.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE PAR MAIL OU TÉLÉPHONE**

**maison.relais.sante@mairie-valence.fr - 04 75 79 22 11**

**Une infirmière coordinatrice vous accueille,  
vous conseille et vous oriente**



## POUR TOUS, PLUSIEURS ASSOCIATIONS DE PATIENTS OU DE PROCHES PROPOSENT ÉGALEMENT DES ATELIERS, DES CONFÉRENCES, DES DÉPISTAGES... SUR DE NOMBREUSES THÉMATIQUES

→ Tous les 1<sup>er</sup> jeudis du mois de 14 h à 17 h – DMLA

Temps d'échanges sur diverses thématiques entre personnes malades et leurs proches concernés par la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)



→ SAB 26 Solidarité Anorexie Boulimie

• Samedi 21 septembre 2024 de 11h à 12h30

• Samedi 19 octobre 2024 de 11h à 12h30

• Samedi 30 novembre 2024 de 11h à 12h30



→ Tous les 3<sup>e</sup> samedis du mois de 10h à 12h - L'EMBARCADERE (Association des usagers en santé mentale)

Groupe d'échanges.



→ Cafés-rencontre de l'UNAFAM

Groupe d'échanges entre familles et amis de personnes malades psychiques.

• Samedi 7 septembre de 14h30 à 17h

• Jeudi 3 octobre de 17h à 19h

• Samedi 2 novembre de 14h30 à 17h

• Jeudi 5 décembre de 17h à 19h



## PERMANENCES

### Autisme

Permanence d'accueil de Planète Autisme :

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



### Insuffisance rénale

Permanence de France Rein : tous les 4<sup>e</sup> mardis du mois, de 13h30 à 17h (sur rendez-vous).



### Cancers pédiatriques

Accueil des familles - Groupe de répit parental, de l'association MADYSSON'S HOPE:

tous les vendredis de 14 h à 17 h / Inscription par mail :

hopemadyssons19@gmail.com ou tél : 07 66 25 97 74



### Conduites addictives

Permanence de l'association Entraid'Addict (sans rendez-vous) : Tous les 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jeudis du mois de 18h à 20h.

Aide et accompagnement des personnes et des familles en prise avec des conduites addictives.

