



Lundi 5 novembre 2018 / 9h - 17h **Maison de quartier St Nicolas, Romans**

Être en bonne santé !

Nous sommes soumis-es à milles recommandations ou conseils or ce n'est pas toujours facile de s'orienter. Dans un contexte de fortes inégalités sociales de santé où les individus se retrouvent isolés, nous proposons une journée de formation et d'échanges autour des dynamiques collectives en santé.

Comment se renforcer collectivement en matière de santé? **Quelles sont les dynamiques collectives et les initiatives** **qui font sens sur notre territoire ?**

Lors de cette journée d'échanges, nous prendrons le temps d'écouter des récits d'expérience en santé communautaire, des démarches d'auto-santé et encore des initiatives dans le champs de la santé mentale. Nous réfléchirons aux enjeux des dynamiques collectives en matière de santé : qui les portent, dans quels buts et quels sont les possibles ici dans le bassin de vie de Romans.



L'Ebullition
14 place du chapitre - 26 100 Romans
www.asso-ebullition.fr
asso.ebullition@gmail.com
Siret: 792 556 458 00018

Avec le soutien financier de :



PROGRAMME

9h- Accueil & café - **Introduction de la journée** par l'association L'Ebullition

Récits d'expériences

- La démarche de l'auto-santé, expériences avec et pour des habitant.e.s à Romans, *L'Ebullition*
- Les Non-Substituables, groupe de parole en addictologie, Franck
- *Le village 2 santé*, un centre de santé communautaire à Echirrolles (38), Mélanie Lagrange, coordinatrice, conseillère conjugale et familiale et Samba Sehanine, médiatrice pair en santé
- La co-écoute, une technique d'entraide émotionnelle entre pairs, Nadine Gardères
- Le Groupe d'Entraide Mutuelle avec des personnes en souffrance psychique, Jean du GEM La P'ose de Romans

10h30- **Réflexions et échanges de pratiques d'ici et d'ailleurs**

Qu'apportent les dynamiques collectives dans l'amélioration de nos santés ? Quelles expériences en avez-vous ? Au vu de ce qui se fait ailleurs, qu'est-ce qui pourrait se faire ici ?

11h45 - **La carte des ressources en santé à Romans**, présentation de l'outil.

12h30 - Repas partagé

13h30-14h00 : **Ateliers**

- **Mise en mouvement du corps**
- **Film (12 min) et témoignages audio du groupe *Les non substituables*** (Centre de santé communautaire La case de santé à Toulouse)

14h00-16h00 : **Ateliers**

- **Mieux vivre une consultation médicale**

Quels sont mes droits face à un-e professionnel.le.s de santé et comment faire quand je ne me sens pas écouté-e ? Cet atelier vise à se sentir suffisamment à l'aise face à un-e professionnel.le.s de santé pour poser ses questions et obtenir les informations.

- **Table-ronde sur les initiatives collectives de santé avec les intervenant-e-s du matin**

Comment fonctionne un groupe d'entraide, un groupe auto-support, un groupe de pairs, un centre de santé communautaire...? Quelles sont les atouts et les difficultés de ces initiatives ?

16h30- **Plénière : Bilan de la journée** et perspectives - **17h** Fin de la journée