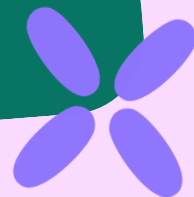


SANTÉ



GroupesOS

LES ATELIERS SANTÉ



LES ATELIERS SANTÉ

Les ateliers santé s'adressent aux femmes accompagnées par les structures sociales du réseau Santé Plurielles. Chaque session peut accueillir de 6 à 12 personnes et être adaptée en fonction du profil des participantes (âge, situation administrative, etc.).

MES DROITS EN SANTÉ



Informar les participantes sur leurs droits en matière de santé et les aider à se repérer dans le système de santé :

- L'assurance maladie et la sécurité sociale
- Situation administrative et droits en santé (PASS, AME, régime général)
- Les complémentaires santé (CSS, mutuelles...), le 100% santé
- Le remboursement des soins
- Les secteurs conventionnels
- le parcours de soin, rôle du médecin traitant
- Numérique et santé

MON SUIVI ET PRÉVENTION



Sensibiliser les participantes à l'importance de la prévention et d'un suivi médical régulier :

- le suivi de base chez le médecin généraliste
- Le suivi gynécologique (quels professionnels consulter, le déroulé...)
- Le dépistage des cancers du col de l'utérus et du sein (déroulé des examens, focus sur l'autopalpation), le dépistage du cancer colorectal
- Les autres rendez-vous santé (dentiste, ophtalmologiste...)
- La vaccination (à quoi ça sert et le calendrier vaccinal)
- Présentation de l'examen de prévention en santé (CPAM), et de "mon bilan prévention"
- La santé mentale (une dimension essentielle de la santé globale, comment en prendre soin) et présentation du dispositif mon soutien psy

JE PRENDS MA SANTÉ A CŒUR



Sensibiliser aux risques cardiovasculaires, comprendre les facteurs de risque et les moyens de prévention :

- le système cardiovasculaire
- Les maladies cardiovasculaires les plus courantes
- Les symptômes spécifiques chez les femmes, comment les reconnaître ?
- Les facteurs de risque (tabac, alcool, cholestérol, sédentarité, stress...)
- Prévenir les maladies cardiovasculaires (alimentation, activité physique, suivi médical...)

A L'AISE AVEC MES RÈGLES



Promouvoir la santé menstruelle et gynécologique, lever les tabous associés aux règles :

- Tabous idées reçues
- Anatomie de l'appareil génital
- Définition des règles et explication du cycle menstruel
- Le syndrome prémenstruel
- Les troubles associés aux règles (douleurs invalidantes, aménorrhées, règles abondantes...)
- Le suivi gynécologique (quel professionnels consulter..)
- Les différents produits périodiques

BIEN VIVRE MA MÉNOPAUSE



Informier et sensibiliser sur les changements liés à la ménopause, et à l'adoption de comportements favorables à la santé adaptés aux femmes de 50 ans et plus :

- Définir et expliquer la péri-ménopause et la ménopause
- Informer sur symptômes (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, etc.)
- Informer sur les risques associés à la ménopause (risque cardiovasculaire, ostéoporose, cancers)
- Promouvoir des comportements favorables à la santé

SANTÉ



GroupeSOS

CONTACTEZ NOUS !

Émilie SERVAIRE

Responsable de projet
07 84 38 23 90

Esther MAOUHOUB

Coordinatrice de projet
06 32 67 78 93

santeplurielles@groupe-sos.org

Retrouvez-nous sur

<https://santeplurielles.org>

Avec le soutien de



Délégation interministérielle
à l'hébergement et à l'accès
au logement