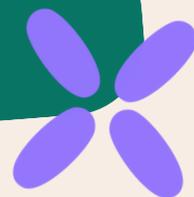


SANTÉ



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.).

MON PARCOURS SANTÉ



1 BIEN SE REPÉRER, COMPRENDRE SES DROITS

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

- L'assurance maladie
- 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
- Numérique et santé

2 PRÉVENTION ET SUIVI MÉDICAL

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

- le parcours de soin, rôle du médecin traitant
- 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 idée 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 SA MÉNOPAUSE



Informé 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

Chargée de projet

07 84 38 23 90

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