Journée

ELLE EN SANTÉ

Gratuit & ouvert à toutes et tous

1ère journée commentryenne
de prévention, d'échanges, d'information, d'animations
sur la santé des femmes

→ **vendredi 27 novembre**



CCAS Commentry
Centre Communal Action Sociale
www.commentry.fr

Cofinancé par l'Union européenne

ELLE EN SANTÉ

vendredi 27 novembre
au Théâtre de Commentry



La sensibilisation et l'information sur la santé des femmes sont un enjeu essentiel, tant pour réduire les retards de diagnostics ou les prises en charge inadaptées, qui restent aujourd'hui courants, que pour garantir le bien-être et l'épanouissement.

La Ville de Commentry, avec le Centre Communal d'Action Sociale et leurs nombreux partenaires, proposent la première journée locale dédiée à ce thème : « **Elle en santé** ».

Ateliers de prévention, conseils d'experts, dépistages, temps d'échanges mais aussi spectacle et animations vous attendent tout au long de la journée, le **vendredi 27 novembre, au Théâtre** Municipal Alphonse Thivrier.

Pour s'informer, se protéger, prendre soin de soi et partager un moment convivial, cet événement entièrement gratuit est ouvert à toutes et tous.

MATINÉE

Sur le marché : café d'accueil, informations et orientation

Stand d'information générale, orientation et accompagnement du public à travers les différents espaces de la journée.

Accueil convivial du public en musique, avec boissons chaudes et viennoiseries.

de 9 h 30 à 12 h 00 (en continu)
Parvis du Théâtre

Avec le CCAS de Commentry, Unis-Cité et ses néocitoyens, le CIDFF Allier, le Planning Familial 03, le Contrat local de santé (CMNC)

Sensibilisation à la prévention santé

Informations sur les grands sujets de prévention : dépistages organisés des cancers, examen de prévention en santé, santé mentale, suivi bucco-dentaire (M'T Dents), vaccinations et hygiène de vie.

de 9 h 30 à 12 h 00 (en continu)
au Théâtre

Avec Laure GALLOIS de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de l'Allier

Sensibilisation à la santé mentale

Informations sur la santé mentale mais aussi la notion de charge mentale ; présentation du dispositif « Mon suivi psy ».

de 9 h 30 à 12 h 00 (en continu)
au Théâtre

Avec Psycom et le CCAS de Commentry

Animation "Cœur de Femmes"

Maladies cardiovasculaires chez les femmes : un temps pour apprendre à devenir actrice de sa santé et réduire ses facteurs de risques au quotidien.

de 10 h 00 à 11 h 00
Scène du Théâtre

Avec l'Équipe Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes

Table ronde : Gynécologie ? Vous avez dit gynécologie ?

Échange interactif sur l'importance du suivi gynécologique tout au long de la vie, le rôle complémentaire des sages-femmes et des gynécologues, la vaccination, les dépistages et la prise en charge des pathologies spécifiques.

de 11 h 00 à 12 h 00
Scène du Théâtre

Avec la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, Maud MORAILLON (Gynécologue), Sarah SIMONI (Sage-femme libérale), Brigitte BERDUGO (Sage-femme hospitalière, sous réserve)

> La santé des femmes est une question de santé publique globale, de respect et de dignité pour la moitié de l'humanité.
>
> Dr. Margaret CHAN



“Papier Tue-Mouche” : spectacle immersif

par la compagnie L'Usine Éphémère (de et avec Pauline Rollet)

Le personnage burlesque Thérèse Lemoine nous emmène dans son quotidien et met en lumière la personnalité complexe d'une femme victime de violences au sein du couple : "Cette femme ne résiste pas au silence. Elle invente ses propres mécanismes de survie”. Cette fois-ci, on l'écoute, le public l'écoute : la parole se libère enfin. Quant à ce dont elle ne peut pas évoquer, la radio prend le relais. Elle réinterprète son existence à travers les chansons populaires, de Gloria Gaynor à Patricia Kaas, rêvant sa vie, trouvant une porte de sortie à sa solitude.



de 14 h à 15 h 30 Au coeur du Théâtre

1 h de représentation, 30 min. d’échanges avec Muriel PAQUET, intervenante sociale commissariat / gendarmerie (Conseil départemental de l’Allier) et les travailleuses sociales du CCAS



de 18 h 30 à 20 h Au coeur du Théâtre

2ème représentation suivie d'un temps d'échange citoyen avec la participation de Muriel PAQUET (intervenante sociale du Conseil départemental de l’Allier) ; Sylvie SARTIRANO (JEC 03) ; Emmanuelle MICHON, (Adjointe aux affaires sociales, Vice-présidente du CCAS et Conseillère prud’homale) ; Annick CABOCO (Conseillère référente Égalité) ; Nadine BAUCHER (Foyer culturel) ainsi que les travailleuses sociales du CCAS ; discussion avec l’artiste.

APRÈS-MIDI

Parcours d’information, loisirs et prévention



> Tests de condition physique et présentation des offres de sport-santé et loisirs adaptées par DAHLIR avec Ingrid TABUTIN.
> Présentation des ateliers créatifs et activités du Foyer culturel, avec Nadine BAUCHER et les bénévoles.
> Stand d'information, d'écoute et de prévention autour de la santé sexuelle et du consentement avec Fanny DAUVERGNE, Métilde HAVARD et les bénévoles du Planning Familial 03.
> Stand ressources et prévention Violences Intra-Familiales : échanges, documentations et orientation avec Muriel PAQUET, intervenante sociale Commissariat / Gendarmerie (Conseil départemental).

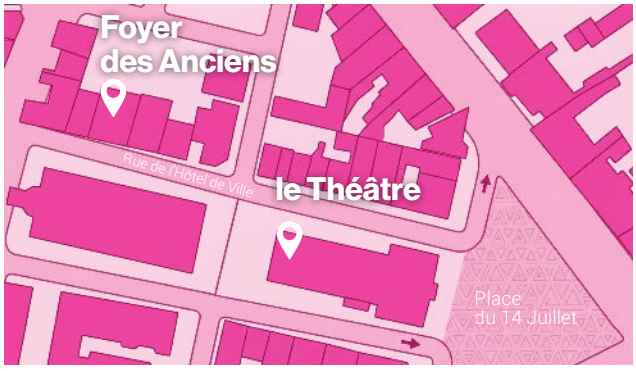
de 14 h 00 à 18 h 00
Allées latérales et espace d’accueil du Théâtre

Atelier découverte : "Boxing Arts"

Initiation et pratique ludique de boxe éducative assaut loisir, pour apprendre à mieux se connaître, développer la confiance en soi et libérer le stress.

de 15 h 30 à 16 h 30
Foyer des Anciens (rue de l’Hôtel de Ville)

Avec Isabelle PARÉ de l’association Boxing Arts



Escape Game : Sensibilisation aux violences intrafamiliales

Jeu d'évasion ludique et pédagogique pour aborder la prévention des violences de manière douce, adaptée aux jeunes et aux familles.

- de 15 h 30 à 17 h 00
- départs successifs de 30 min., sur inscription, 10 participants max. par groupe
- Hall du Théâtre

Avec Unis-Cité et ses néocitoyens

Atelier-conférence : "La sophrologie au service de la santé des femmes"

Ralentir, ressentir, reprendre le pouvoir : apports théoriques, réflexions autour du bien-être et expérimentation pratique d'exercices simples de respiration, de détente et de gestion du stress.

- de 16 h 30 à 18 h 00
- Scène du Théâtre

Avec Christelle PILLARD (Sophrologue)





La journée se clôturera dans la convivialité, à 20 h, après la seconde représentation du spectacle "Papier Tue-Mouche", autour d'un cocktail dînatoire : l'occasion de poursuivre les échanges avec les intervenantes, de déposer vos impressions dans le Livre d'or et de participer au tirage au sort*.

*** Tirage au sort** : des séances de sophrologie et de boxe éducative assaut loisir à gagner !

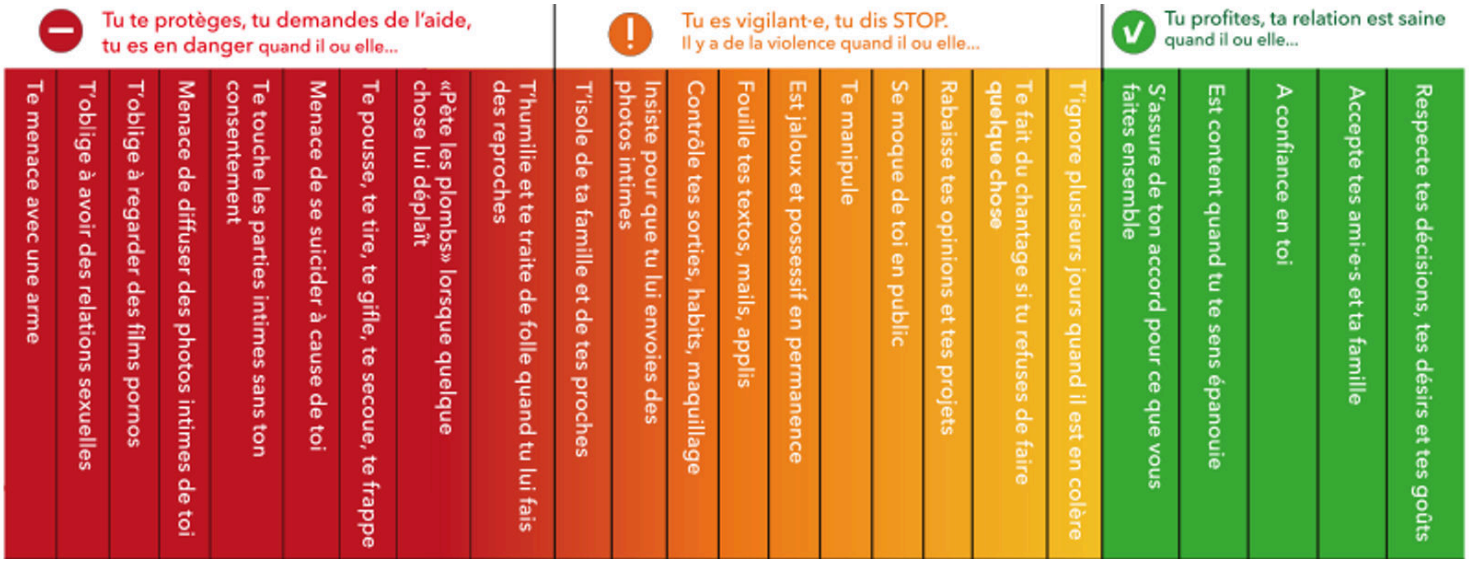
CONTACTS UTILES EN CAS DE VIOLENCE

CIDFF Allier : 04.70.35.10.69
JEC 03 : 04.70.98.48.47

ARRÊTONS LES VIOLENCES 3919
Violences Femmes Info
numéro d'aide et d'écoute anonyme et gratuit

ARRÊTONS LES VIOLENCES .GOUV.FR
ArretonsLesViolences.gouv.fr
pour effectuer un signalement en ligne, anonyme et gratuit

17
SMS 114
Numéros en cas d'urgence
par téléphone ou par SMS aux numéros gratuits



CCAS Commentry
Centre Communal Action Sociale

22 avenue Marx Dormoy
03600 Commentry
: 04 70 09 70 70
: ccas@ville-commentry.fr

Commentry
www.commentry.fr