



Les nouvelles de septembre 2022

J'en ai plein le dos et ce n'est que la rentrée !

Les grandes vacances sont finies. Pour certain-e-s, elles n'ont malheureusement jamais eu lieu. Pour d'autres, elles ont permis une pause dans le quotidien, mais celui-ci revient au galop.

La rentrée n'est jamais de tout repos.

Si nous avons emmagasiné trop de tension, de stress, d'angoisse. Si le retour dans le quotidien fait peur, qu'il semble synonyme d'un retour dans des situations insatisfaisantes, que ce soit au travail, face à l'institution scolaire, dans la famille, etc. Si nous n'avons pas de possibilité d'en parler, alors c'est notre corps qui parlera à notre place.

Mal au dos, à l'estomac, douleurs articulaires, migraines, fatigue excessive, ...

Parler ça ne résout pas tout, mais ça aide. Parler dans des espaces qui le permettent, c'est s'autoriser à prendre un temps pour soi dans un quotidien qui va toujours plus vite et dans un futur où les nuages s'amoncellent.

Parler à des inconnu-e-s, bizarrement, ça peut faire du bien !

Si vous vous reconnaissez dans ces constats, venez nombreux-ses au **groupe d'entraide, d'écoute et de liens**, le 3ème mercredi de chaque mois.

Le mercredi 21 septembre de 18h à 19h15

L'entrée et la sortie sont libres, sans inscription. On peut aussi venir écouter. On peut aussi venir soutenir d'autres personnes dans leur soucis. On peut aussi venir se réchauffer avec d'autres. On peut aussi venir partager les petites choses qui nous font du bien.

Ici pas de jugements, pas de conseils autoritaires, pas de long discours, mais des échanges bienveillants. Un petit moment pour soi chaque mois.

L'équipe du Village 2 santé

Les ateliers **accès gratuit**

Ateliers collectifs, avec respect des mesures barrières.
Renseignements et inscriptions auprès des professionnel-le-s ou à l'accueil.

N'hésitez pas à appeler pour dire que vous êtes intéressé-e-s ou que vous auriez besoin d'une garde d'enfant

Atelier Relax

Cycle les lundis 5 et 12 septembre de 14 à 15h30
Cycle les mercredis 7 et 14 septembre de 9h30 à 11h.

Un moment de détente physique et psychique proposé par Martin, kinésithérapeute du centre, inspiré de techniques douces de relaxation et de yoga.

Inscriptions à l'accueil

Groupe de marche

Les lundis de 14h à 16h

Perrine vous propose d'aller marcher avec elle dans le but de reprendre une activité physique adaptée à vos possibilités.

Une activité pour se réapproprier son corps et sa santé !
Un rendez-vous avec elle est nécessaire pour intégrer le groupe.

Prise de rendez-vous possible auprès de l'accueil

Les échanges du mercredi **Groupe d'entraide, d'écoute et de liens**

Le mercredi 21 septembre de 18h à 19h15

Ce groupe d'entraide est un espace pour échanger ensemble sur nos difficultés, nos expériences, nos pistes de solutions ou tout simplement écouter.

Entrée libre / ateliers ouverts



La Place du Village en mouvement



A la rentrée ça va bouger pour la Place du Village !

Suite au succès de la soirée karaoké et à l'atelier prendre soin organisés par des habitantes de la Place du Village. la Place du Village recherche des personnes motivées et intéressées pour animer ou participer aux ateliers un samedi matin par mois au centre de santé.

Vous pouvez choisir le thème et la forme que vous souhaitez pour partager aux autres vos savoirs et expériences. Pour plus de renseignements vous pouvez contacter Sambra et Donia, médiatrices paires en santé ou vous renseigner auprès des accueillant-e-s du Village 2 santé.

Plusieurs dates à retenir pour rencontrer les personnes de la Place du Village

le café du jeudi : jeudi 8 septembre de 10h à 12h

la journée portes ouvertes de l'espace Jacques Prévert : vendredi 16 septembre de 16h à 18h
autour du stand de la Place du village

le premier atelier de la saison (thème à venir) : samedi 17 septembre de 9h30 à 12h

Entraide administrative

Le jeudi 1 , 15 et 29 septembre de 15h30 à 17h30

Vous vous sentez en difficulté face à des démarches ? Vous avez des soucis avec la sécurité sociale ? Besoin d'aide pour comprendre un courrier ? Remplir un papier ou se connecter à son compte AMELI ?

Pour faire ensemble, avoir un coup de pouce informatique, se motiver à plusieurs ! Et si vous avez envie de prêter main forte à d'autres, de partager vos bons conseils face à la CAF, aux impôts ou aux services de la sécu, on vous attend aussi !

Anastasia, Benjamin, Muriel et Clémence vous accueillent plusieurs fois par mois dans la salle habitante du Village 2 santé

Entrée libre / Renseignements auprès des professionnel-le-s du centre.

Les cafés du jeudi

Le jeudi 8 septembre de 10h à 12h

Moment convivial devant le centre le deuxième jeudi de chaque mois Luigi (coiffeur/barbier) sera présent pour cheveux courts, pointes et barbe **à prix libre**

Tout le monde est bienvenu

Vos remarques commentaires et idées

N'hésitez pas à nous donner votre avis, à nous faire part de vos envies.
Tout cela nous aide à avancer.

Téléphone : 04.57.00.80.00

Site : www.levillage2sante.fr

Mail : contact@levillage2sante.fr

Facebook : [levillage2sante](https://www.facebook.com/levillage2sante)