



Les nouvelles de janvier 2021

Résolution 2021

Et si en 2021, on changeait vraiment ?

Nous ne pouvons pas changer la situation sanitaire actuelle dans laquelle nous nous trouvons. Par contre à notre échelle, nous pouvons continuer à vivre et à prendre soin de nous, à ne pas nous délaissier, nous oublier, être dans “le foutu pour foutu”.

Ce n'est pas toujours facile d'initier un changement, on a des peurs, des craintes qui nous freinent dans notre motivation et nous découragent avant d'avoir commencé. Sans compter les échecs vécus et les déceptions.

Tout ça est normal dans le processus du changement, ce sont même les premières étapes. Elles nous servent aujourd'hui, pour avancer demain. On se connaît mieux, on découvre nos limites, où sont nos difficultés et quelles sont nos ressources.

Alors prenons ce temps en ce début d'année pour déterminer ce qui est prioritaire pour soi, ce qui se situe en haut de la liste des choses à changer. Et essayons !

Pas besoin de viser la lune, un petit pas c'est déjà bien. C'est même mieux de choisir un objectif, simple, précis, raisonnable et quantifiable dans le temps, il sera plus facile à atteindre. Un objectif trop grand et trop dur pourrait nous mettre en difficulté et nous décourager.

Au Village 2 santé, nous sommes là pour vous aider, vous écouter, vous soutenir, vous conseiller et vous accompagner dans votre envie de changement pour votre santé et tout ce que ça implique.

L'équipe du Village 2 santé

Les ateliers (accès gratuit)

Ateliers collectifs avec le respects 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, on
en tiendra compte !*

« Atelier Relax »

**Cycle les Lundis 4, 11, 18 , 25 janvier de 14h à 15h30
et les Mercredis 6, 13, 20 , 27 janvier 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..

**Renseignements et inscription (sous réserve de places
disponibles) auprès de l'accueil.**

« Les échanges du mercredi »

Le Mercredi 20 janvier 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 / Renseignements auprès des professionnel-le-s
du centre.**

« Groupe de marche »

Le Lundi 4, 11 , 18 et 25 janvier de 15h00 à 17h00

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 au préalable avec elle est nécessaire pour
intégrer le groupe.

Prise de rendez-vous possible auprès de l'accueil.

« Nos corps de femmes »

Vendredi 22 janvier entre 10h et 11h

Moment convivial et respectueux pour découvrir
ensemble nos corps de femmes, comment en prendre
soin, comment faire quand on se sent en surpoids,
comment gérer sa fécondité et sa contraception au fil de
sa vie, comment appréhender la ménopause et le
vieillessement, que faire de l'influence des normes....

Tous les 3ème vendredi du mois, entre 10h et 11h

**Entrée libre / Permanence ouverte, entre femmes/
Renseignements auprès des
professionnel-le-s du
centre.**

Le Village 2 santé prend des couleurs (suite)

Depuis septembre, Seb, artiste peintre a intégré l'équipe du Village 2 Santé. Les usager-e-s et les professionnel-le-s du centre ont eu l'occasion de de discuter avec lui de ce qu'il-elles imaginent pour remplir les murs trop blancs du centre. Après une série de dessins inspirés de ces discussions, voilà un extrait des propositions finales qui apparaîtront dans les bureaux qui vous accueillent à partir des vacances de Noël.



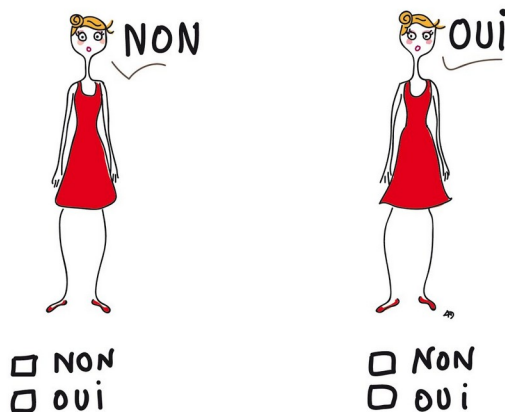
Exposition sur le consentement:

A l'occasion de la journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes et aux minorités de genres, qui a lieu tous les ans le 25 novembre, des professionnelles du Village 2 santé ont construit une exposition sur la thématique du consentement.

Différentes affiches ont été exposées dans l'accueil et les sanitaires, dont certaines sont encore visibles sur les murs !

GRAND TEST

"Que dit la Dame?"



En cas d'erreur, consultez.

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)