



Les nouvelles de mai 2022

Fatigué-e-s ?

Au centre de santé, la fatigue est cœur de nombreuses de nos rencontres, en consultation, en entretien. On vient consulter parce qu'on se sent faible, épuisé-e. Ou alors au cours d'un entretien, on explique qu'on a « plus la force », qu'on a perdu l'énergie. Et il y a mille et une raisons d'être fatigué-e-s, qui se combinent et se croisent parfois.

On craint souvent une maladie grave, et fort heureusement, celles là sont rares. Parfois la cause est un petit « dérèglement » biologique qui nécessite d'être soigné mais qui est bénin : un problème de thyroïde, un manque de globules rouges, ... Parfois une infection virale, comme le covid ou la grippe, nous affaiblisent pour quelques semaines.

Le plus souvent, toutes les analyses sont bonnes, mais les raisons de la fatigue résident ailleurs. Une impossibilité de se reposer, un manque de sommeil parce qu'on a des horaires de travail décalés, un enfant qui se réveille la nuit, le stress qui nous ronge et nous empêche de dormir...

Un surmenage au travail, avec des heures supplémentaires, de la pression, l'impossibilité de prendre ses congés. Un surmenage à la maison, quand il faudrait avoir 10 bras pour s'occuper de tout, quand le travail n'a pas d'horaires ni de salaire.

Une anxiété, une lassitude, une morosité, un découragement face aux soucis du quotidien, aux galères, aux mauvaises nouvelles, aux petites et grandes violences subies années après années. Face aux vagues de covid qui se succèdent, à l'état du monde et de la planète, à celui des institutions sociales et du système de santé.

Nous, les soignant-e-s, sommes parfois bien dépourvus pour trouver des réponses et des aides pour contrer cette fatigue. Pas de médicament pour ça ! Alors on écoute, on soutient... Et il ne faut pas hésiter à venir nous voir pour faire le point et chercher ensemble des pistes.

Mais nous avons la conviction que ce qui peut aider dans ces moments là réside ailleurs. Par exemple dans les moments de partage collectif au centre de santé, dans les ateliers. Mettre en communs les soucis, les colères, chercher des solutions. Se défouler ensemble. Se remettre en forme en groupe au travers l'activité physique. Partager avec d'autres les « petits trucs » qui nous donne de l'énergie, qui nous remettent en mouvement. Ou tout simplement boire un thé ou en café au soleil, en discutant de la pluie et du beau temps.

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

Atelier Relax

Cycle les mercredis 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

Les échanges du mercredi

Le mercredi 18 mai 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

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

Défouloir en bande organisée

Le mercredi 11 mai de 18h à 19h

Tu te réveilles, t'es en colère. Tu regardes ton courrier t'es en colère. Tu déjeunes t'es en colère. Sache que tu n'es pas seul-e à galérer !

T'as envie de crier ton injustice ou peut-être de l'exterioriser sur un sac de frappe ou en hurlant de toutes tes forces, et peut-être surtout de rencontrer d'autres personnes, elles aussi en colère. T'as envie de faire du bruit?

Sois le-a bienvenu-e au défouloir en bande organisée!

Entre femmes

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

Nos corps de femmes

**Cycle les mardis 10, 17, 24 et 31 mai
de 9H30 à 11H**

Moments conviviaux entre femmes pour parler de nos choix, de notre rapport aux normes, aller vers un rapport apaisé à nos corps, partager des expériences et de la solidarité.

Au programme : temps de parole, jeux, réalisation d'une œuvre collective ...

Inscription auprès des professionnel-le-s du centre, entre femmes

Stage d'autodéfense féministe

L'association Ancrage propose 2 jours de stage d'autodéfense pour les femmes du Village 2

L'autodéfense est une pratique qui propose aux femmes une large palette d'outils et de stratégies verbales, mentales, émotionnelles ou physiques utiles pour se défendre. Et ces techniques s'appliquent à tous les environnements dans lesquels les femmes vivent des violences, espaces publics, privés et professionnels.

Le but de l'autodéfense pour femmes est d'acquérir des moyens de se défendre, afin de prévenir les agressions, de (re)prendre conscience de sa force et de (re)prendre confiance en soi.

Renseignements et inscription (sous réserve de places disponibles) auprès des professionnel-le-s du centre.



Soirée autour des discriminations



Vendredi 13 mai à 18H au Village 2 santé

suivi d'un repas léger

Soignant-e-s et soigné-e-s victimes de discriminations racistes dans leur travail ou leur parcours de santé

Écoute de témoignages et théâtre-forum

A l'aide de témoignages et de courtes scènes de théâtre, cette soirée aura pour intention d'échanger ensemble sur les ressentis, les émotions, le partage d'expérience, les moyens de lutte individuelle et collective face aux violences et aux discriminations racistes dans le milieu du soin.

Venez nombreux et nombreuses pour que ce sujet soit enfin pris au sérieux.

En partenariat avec le collectif d'habitant-e-s de l'Université Populaire Citoyenne du Colibri



La semaine de la santé sexuelle



Du 30 mai au 3 juin au Village 2 santé

Chaque jour nous aborderons des thèmes différents à travers des expositions, des films, des interventions, des stands, etc.

Nous pourrons échanger sur la sexualité, le plaisir, le consentement, le genre, la contraception pour les femmes comme pour les hommes, les Interruptions Volontaires de Grossesses, la parentalité, les maladies sexuellement transmissibles et comment se protéger. Il sera également possible de faire des dépistages directement sur place pour le VIH et les hépatites.

Lundi 30/5 à 14h : **L'énigmatique poésie du désir**, exposition animée par la compagnie du savon noir. Des femmes et hommes témoignent de l'amour et du désir à plus de 70 ans. En libre accès mais inscription possible auprès de l'accueil

Mardi 1/06 : Film en libre accès toute la journée sur **le plaisir féminin**

Mercredi 2/06 : Intervention du collectif sans gamète à 11h sur **la contraception masculine** et atelier avec la compagnie du dernier étage à 16h autour de **la maternité**.

Jeudi 3/06 : **Dépistage anonyme rapide** possible de 15h30 à 17h pour le VIH, hépatite B et C

Vendredi 4/06 : A définir, **probable intervention autour du genre**.

Programme complet disponible bientôt. Renseignement possible à l'accueil.

Entraide administrative :

Le jeudi 5 et 19 mai 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 et Muriel vous accueillent 2 fois par mois dans la salle habitante du Village 2 santé

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

Attention les cafés du mardi changent de jour :

Les cafés du JEUDI

Le jeudi 12 mai de 10h à 12h

Moment convivial devant le centre le deuxième jeudi de chaque mois. Luigi (coiffeur/barbier) sera présent.

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)