

PROGRAMME
SEPTEMBRE
À
DÉCEMBRE
2026



Maison de Santé Valence Europe

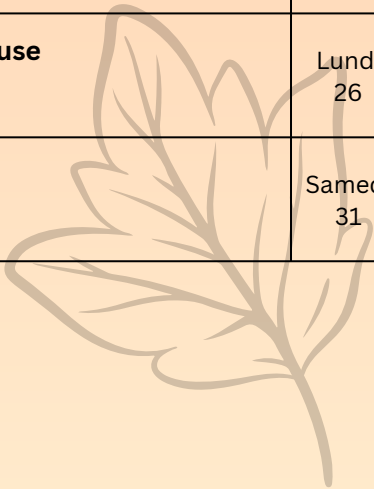


SEPTEMBRE

THÉMATIQUE	DATE	HEURE	LIEU
Art thérapie <i>Ralentir</i> Tiphaine Vincent	Judi 3	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Planning familial <i>Quels tests / examens et quand ?</i> Carine Boyer	Judi 10	10h00 11h30	Maison de Santé Valence Europe
Auto-Hypnose <i>Mieux dormir</i> Virginie Luyton	Vendredi 11	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Massage (6 pers max) <i>Se relâcher</i> Marion Ronat	Lundi 14	13h45 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Socio-esthétique (8 pers max) Soin du visage Cathy Leite	Mercredi 16	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Psychologue <i>Exprimer ses besoins grâce aux messages en “je”</i> Anouck Schots	Judi 17	8h45 10h00	Maison de Santé Valence Europe
Projet de renouvellement urbain <i>Balade sensorielle</i> Emelle Derdour	Mercredi 23	14h00 15h30	Quartier Fontbarlettes
Diététique <i>Manger sain sans se prendre la tête</i> Layal Sakr	Judi 24	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe
Audition <i>Testez votre audition</i> Auris audition	Samedi 26	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe
Sophrologie <i>Sommeil, améliorer sa qualité</i> Valérie Pommaret	Lundi 28	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Vitalité Féminine Joyeuse <i>Revenir à soi</i> Chantal De Gea	Mercredi 30	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe

OCTOBRE

THÉMATIQUE	DATE	HEURE	LIEU
Sexothérapie <i>Être une femme, une mère après la maladie</i> Virginie Luyton	Vendredi 2	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Diététique <i>Apprendre à gérer son poids</i> Layal Sakr	Mardi 6	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe
Octobre rose <i>Un temps pour soi</i> Stands de prévention	Vendredi 9	14h00 16h30	Maison de Santé Valence Europe
Art thérapie <i>L'estime de soi</i> Tiphaine Vincent	Lundi 12	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Socio-esthétique (8 pers max) <i>Apprendre à s'aimer</i> Cathy Leite	Mercredi 14	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Psychologue <i>Oser dire non sans culpabiliser</i> Anouck Schots	Jeudi 15	8h45 10h15	Maison de Santé Valence Europe
Massage (6 pers max) <i>Quand le massage aide à retrouver confort et sérénité</i> Marion Ronat	Mardi 20	13h45 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Vitalité Féminine Joyeuse <i>Retrouver son énergie vitale</i> Chantal De Gea	Lundi 26	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Audition <i>Testez votre audition</i> Auris audition	Samedi 31	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe

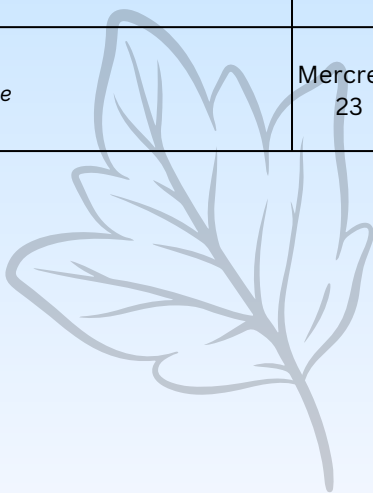


NOVEMBRE

THÉMATIQUE	DATE	HEURE	LIEU
Art et détente <i>Encre de Chine</i> Sébastien Dorée	Mardi 3	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Art thérapie et Sophrologie <i>Stop au harcèlement</i> Tiphaine Vincent et Valérie Pommaret	Mercredi 4	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Auto-hypnose <i>Comment aider son enfant à avoir confiance</i> Virgine Luyton	Vendredi 6	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Vitalité Féminine Joyeuse <i>Traverser des moments de vie sans se perdre</i> Chantal De Gea	Lundi 9	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Planning familial Prévention des violences conjugales Carine Boyer	Jeudi 12	10h00 11h30	Maison de Santé Valence Europe
Communication Non Violente <i>Parler sans conflit, écouter sans s'opposer</i> Valérie Fournier	Vendredi 13	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Diététique <i>Manger sans culpabiliser</i> Layal Sakr	Vendredi 20	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe
PRU et Unis-cité <i>Balade/sensibilisation aux enjeux environnementaux</i> Emelle Derdour	Mercredi 25	14h00 16h00	Maison de Santé Valence Europe
Psychologue <i>Mieux gérer les réactions et les désaccords</i> Anouck Schots	Jeudi 26	08h45 10h15	Maison de Santé Valence Europe
Audition <i>Acouphènes et gêne auditive</i> Auris Audition	Samedi 28	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe
Massage (6 pers max) <i>Relâcher les tensions avant l'hiver</i> Marion Ronat	Lundi 30	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe

DÉCEMBRE

THÉMATIQUE	DATE	HEURE	LIEU
Planning familial <i>Précarité menstruelle</i> Carine Boyer	Mardi 8	10h00 11h30	Maison de Santé Valence Europe
Art thérapie <i>Préparer mon cocon d'hiver</i> Tiphaine Vincent	Jeudi 10	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Massage (6 pers max) <i>Un hiver tout en douceur</i> Marion Ronat	Vendredi 11	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Audition <i>Solutions et parcours de soins</i> Auris Audition	Samedi 12	9h30 11h00	Maison de Santé Valence Europe
Diététique (repas partagé) Cuisiner ensemble Loyal Sakr	Jeudi 17	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Auto-hypnose <i>Dream machine</i> Virginie Luyton	Vendredi 18	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Vitalité Féminine Joyeuse <i>Retrouver confiance en soi et estime de soi</i> Chantal De Gea	Lundi 21	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe
Sophrologie <i>Prévenir la déprime hivernale</i> Valérie Pommaret	Mercredi 23	14h00 15h30	Maison de Santé Valence Europe



**Envie de vous défouler ?
Café Santé Sport
Animé par l'UFOLEP
Les vendredis de 9h30 à 10h30 au Centre de
Loisirs Ravel (hors vacances scolaires)**

Partenariat :

Envie de participer à la lutte contre le **gaspillage alimentaire** ?
L'association **l'Accueille** vous accueille pour des actions
citoyennes tous les **mercredis** des **semaines impaires** de 9h00 à
12h00.

Renseignements auprès des médiatrices de la Maison de Santé.

Tous les Cafés Santé sont **gratuits**.

Inscription Café-Santé :

Bouchra EL OUJAGLI

Médiatrice Santé Prévention

06.56.69.82.38

mediationsociale.ve@gmail.com

6, rue du Dr Koharian à Valence

Merci à nos financeurs :



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



Maison de Santé
Valence Europe
Une santé sociale, une santé durable