

SANTÉ



I Agenda 2020 - 2021

12 AU 19 OCTOBRE	SEMAINE SUR L'ALIMENTATION	Thème : Les épices Au programme : jeux, dégustations, exposition Venez retrouver l'équipe du centre de santé et ses partenaires dans les pôles de restauration de l'université.
1 ^{ER} AU 30 NOVEMBRE	MOI(S) SANS TABAC	Dans le cadre du Moi(s) sans tabac, intervention de l'équipe du Centre de santé sur le campus pour répondre aux questions des étudiants et personnels de Le Mans Université et informer sur l'arrêt du tabac. Distribution des kits Moi(s) sans tabac
16 AU 23 NOVEMBRE	SEMAINE SUR LA SANTÉ SEXUELLE	Information sur la contraception, les IST, le dépistage/la vaccination, les violences, le consentement.
1 ^{ER} AU 8 DÉCEMBRE ET 12 AU 16 AVRIL	SEMAINES PROMOTION DE LA SANTÉ	Dans le cadre de l'UEO Promotion de la Santé, des étudiants animeront des actions sur les thématiques de prévention santé : sécurité routière, consentement, addictions, bien-être, nutrition...
1 ^{ER} AU 8 FÉVRIER	SEMAINE SUR LE BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT	Besoin d'une pause ? Chaque jour, retrouvez des professionnels de santé sur le campus pour parler sommeil, gestion du stress, activité physique...
TOUTE L'ANNÉE	RÉDUCTION DES RISQUES EN MILIEU FESTIF	Dans le cadre du label soirées responsables, Informations, formations des organisateurs de soirées étudiantes, charte COSEM (mise à disposition de matériel de prévention : préservatifs, bouchons d'oreilles, éthylotests...)
1/2 JOURNÉE PAR SEMAINE	CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES	Séance individuelle avec une diététicienne pour obtenir des conseils et informations diététiques. Gratuit et sur rdv au Centre de Santé
TOUS LES MARDIS & MERCREDIS	SOPHROLOGIE GESTION DU STRESS	Mardi : de 18h à 19h - salle de danse du SUAPS Mercredi : de 12h30 à 13h30 - salle d'examen de l'IUT Besoin d'apprendre à gérer son stress, mieux se concentrer, se préparer aux épreuves. Initiation à la relaxation avec une sophrologue. Gratuit et sans inscription.
1 ATELIER PAR MOIS	ATELIER CUISINE	Apprenez à cuisiner sainement et simplement en participant aux ateliers animés par une diététicienne et une assistante sociale. Partagez un moment convivial en dégustant à la fin de l'atelier des recettes gourmandes et à des prix abordables. Gratuit et sur inscription.
1 MARDI MATIN SUR 2	CONSULTATIONS CONTRACEPTION, VIE AMOUREUSE ET SEXUALITÉ	Faites le point sur les possibilités de contraception, posez des questions sur ce qui touche la vie sexuelle et affective. Consultations individuelles et gratuites.
1 JEUDI PAR MOIS	LES JEUDIS DE LA VACCINATION	Stage ou travail à l'étranger, départ en vacances... vous pouvez bénéficier de conseils aux voyageurs et mettre à jour votre carnet de vaccination au Centre de Santé
3 PAR AN	APÉRO PSYCHO	Soirée d'échanges sur des thèmes de santé mentale.
4 SESSIONS PAR AN	FORMATION PSC1	Stages de secourisme d'une journée avec la Protection Civile. Gratuit Attestation PSC1 délivrée en fin de stage

Contact : prevention-u@univ-lemans.fr