

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS ACCOMPAGNER

Contact auprès de la Maison Relais Santé qui assurera le lien avec les associations

Alcool et autres addictions :

Entraid'Addict 26



Arthrite rhumatoïde :

ANDAR



Autisme :

Planète autisme



Cancer :

Ligue contre le cancer

Cerhom (cancer testicules/prostate)

Madysson's Hope (cancers pédiatriques)



Dégénérescence

maculaire liée à l'âge :

Association DMLA



Diabète :

Diab & Team



Endométriose :

EndoFrance



Epilepsie :

Epilepsie France



Fin de vie :

Accompagnement des personnes gravement malades ou en fin de vie et leurs proches



Insuffisance rénale :

France Rein



Kiné prévention :

KRAURA



Maladie d'Alzheimer

et maladie apparentées :

France Alzheimer



Maladie de Crohn :

Afa Crohn RCH France Drôme Nord



Maladie de Huntington :

Huntington France



Maladie de Parkinson

France Parkinson

Comité Drôme



Maladies psychiques :

Groupe d'Entraide Mutuelle

GEM Air Libre

LADAPT

UNAFAM

L'embarcadère



Mucoviscidose :

Vaincre la Mucoviscidose



Réseaux :

PREO

REPSY



Slérose en plaques :

SEP Drôme Ardèche



Troubles alimentaires :

Solidarité anorexie boulimie



Troubles obsessionnels

compulsifs :

AFTOC



VIH

Action Solidaire

VIH ACSOVI



©Direction de la communication Ville de Valence - Avril 2026 - Ne pas jeter sur la voie publique - Impression service reprographie de la Ville.

MAISON RELAIS SANTÉ

VILLE DE
VALENCE

PROGRAMME D'ACTIVITÉS SEPT. > DÉC. 2026



DES ASSOCIATIONS POUR VOUS AIDER

MAISON RELAIS SANTÉ : 4, rue du Clos Gaillard

Du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h

04 75 79 22 11 - maison.relais.sante@mairie-valence.fr

Retrouvez, chaque trimestre, le programme de la Maison relais Santé sur
Valence.fr > Mon quotidien > Santé > Maison Relais Santé



Vous êtes valentinois et souffrez d'une maladie chronique, la Maison Relais Santé propose plusieurs activités en petits groupes dans ses locaux (4 rue du Clos Gaillard)

DÈS À PRÉSENT VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE :

Activité Physique Adaptée

Cycle de 12 séances d'Activité Physique Adaptée (APA) animé par une enseignante formée pour améliorer la santé des personnes souffrant d'une maladie chronique.

→ Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30

Du 12 octobre au 28 décembre

Loto gourmand pour les séniors et leurs aidants

Une partie de loto endiablée, avec de nombreux lots gourmands à gagner.

→ Mercredi 23 septembre de 14 h à 16 h

« Papilles et papotages »

Un temps de rencontre autour d'une collation « faite maison » (les biscuits de Noël) pour découvrir et participer à la vie de la Maison Relais Santé.

→ Jeudi 10 décembre de 13 h 30 à 16 h 30

« Expression libre »

Un espace d'échanges sécurisé où les participants peuvent explorer et exprimer leurs émotions, pensées et expériences.

→ Les mardis 22 septembre et 13 octobre ainsi que le lundi 16 novembre de 13 h 30 à 16 h 30

Les RDV individuels infirmiers

Une infirmière vous accueille pour vous informer et vous orienter dans la prise en charge de votre maladie chronique.

→ Sur rendez-vous

Pour tous ces ateliers, **INSCRIPTION** auprès de la maison relais santé par téléphone au 04 75 79 22 11 ou par mail maison.relais.sante@mairie-valence.fr



Théâtre d'impro « Expression et Confiance »

Cycle de 7 ateliers pour permettre aux personnes atteintes de maladies chroniques d'exprimer, de distancer et de partager leur vécu, favorisant ainsi la libération émotionnelle et la compréhension de leur parcours.

→ Du 4 septembre au 6 novembre de 10 h 30 à 11 h 30

Art thérapie

Cycle de 7 ateliers animés par une art-thérapeute pour construire un espace d'expression et d'accueil de ses ressentis dans une bulle de créativité.

→ Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30

du 5 novembre au 17 décembre

Formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)

« *aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend* »

Une formation citoyenne pour acquérir une méthode d'aide en santé mentale.

→ Mardis 17 et 24 novembre

(2 jours obligatoires) de 9 h à 17 h



Ateliers CPAM « mon espace santé »

Accompagnés par leurs professionnels, venez découvrir et utiliser cette application de la CPAM sur vos supports numériques (smartphones, tablettes, ordinateurs portables) - maîtrise de l'outil informatique nécessaire.

→ 2 ateliers les lundis de 14 h 30 à 16 h 30

→ 12 octobre et 7 décembre

Plusieurs associations de patients ou de proches proposent également des actions collectives

4 Agoras - Planète Autisme à 19 h

→ Jeudi 17 septembre et jeudi 10 décembre / « *Agora culottée - Le couple et la sexualité aujourd'hui* » temps d'échange animé par Sophie Ramirez, sexologue & thérapeute de couple.

→ Jeudi 15 octobre / « *les habiletés sociales* » temps d'échange animé par 2 psychologues partenaires Mmes Sorrel et Sauret.

→ Jeudi 3 décembre / « *Mieux comprendre les troubles sensoriels chez l'enfant : identifier, comprendre et agir* » temps d'échange interactif animé par Anne-Sophie Hounyeten, Ergothérapeute, pour partager expériences, outils et stratégies adaptées pour repérer et mieux comprendre les particularités sensorielles chez l'enfant (TSA, TDAH...), comprendre leur impact au quotidien et découvrir des pistes concrètes pour accompagner les enfants. Sur inscription à secretaire.planeteautisme26@gmail.com

L'EMBARCADÈRE

→ Tous les 3^e samedis du mois de 10 h à 12 h
Groupe d'échanges à destination des personnes vivant avec un trouble psychique.

Cafés-rencontres de l'UNAFAM

→ Samedi 12 septembre de 14 h à 17 h 15

→ Jeudi 1^{er} octobre de 17 h à 19 h 15

→ Samedi 7 novembre de 14 h à 17 h 15

→ Jeudi 3 décembre de 17 h à 19 h 15

Groupe d'échanges ouvert à tous, entre familles et amis de personnes malades psychiques.

ACSOVI (Action Solidaire VIH)

→ Tous les 4^e jeudis du mois de 17 h 30 à 19 h 30
Groupe de paroles avec thématique

ANDAR (polyarthrite rhumatoïde)

→ Tous les 1^{ers} lundis du mois de 14 h à 16 h
Temps d'échanges autour de thématiques spécifiques, à visée de toutes les personnes concernées de près ou de loin par la polyarthrite rhumatoïde.

Le (Psy)Trialogue

→ Tous les 1^{ers} mardis du mois de 17 h 30 à 19 h 30
Rendez-vous proposés par l'UNAFAM en partenariat avec l'Embarcadère et le Centre Hospitalier Drôme Vivarais. Le PsyTrialogue est un espace de discussion autour d'un thème développé sur 3 mois avec les personnes concernées par un trouble psychique, les familles/proches de personnes concernées et les professionnels.

AFTOC (Association Française de Personnes souffrant de TOC)

→ Samedis 5 septembre de 14 h à 17 h, 7 novembre de 14 h à 17 h, 5 décembre de 10 h à 13 h
Groupe de paroles

France Rein

→ Samedi 17 octobre à partir de 15 h / Conférence à 18 h
A l'occasion de la Journée Nationale du Don d'Organes, après-midi d'information sur la maladie rénale et la greffe, suivie d'une conférence sur la greffe et le don d'organes. Entrée libre

DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age)

→ Tous les 1^{ers} jeudis du mois de 14 h à 17 h
Temps d'échange sur divers thématiques entre personnes malades et leurs proches concernés par la DMLA.

SAB 26 (Solidarité Anorexie Boulimie)

→ 1 samedi par mois : 19 septembre de 10 h 30 à 12 h, 17 octobre de 10 h 30 à 12 h, 28 novembre de 10 h 30 à 12 h, 19 décembre de 10 h 30 à 12 h

Groupe de paroles sur les troubles du comportement alimentaire, animé par une diététicienne.

PERMANENCES ET ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Autisme

Permanence d'accueil de Planète Autisme :
Tous les 2^e jeudis du mois
(hors vacances scolaires)
de 17 h à 19 h

Conduites addictives

Permanence de l'association Entraid'Addict
(sans rendez-vous) : Tous les 2^e et 4^e jeudis du mois
de 18 h à 20 h. Aide et accompagnement des personnes
et des familles en prise avec des conduites addictives.

VIH

Permanence de l'association ACSOVI :
Tous les 2^e jeudis du mois de 9 h à 12 h
Aide aux patients atteints du VIH et contribution
à la lutte contre le sida.

**Une infirmière coordinatrice
vous accueille, vous conseille
et vous oriente**