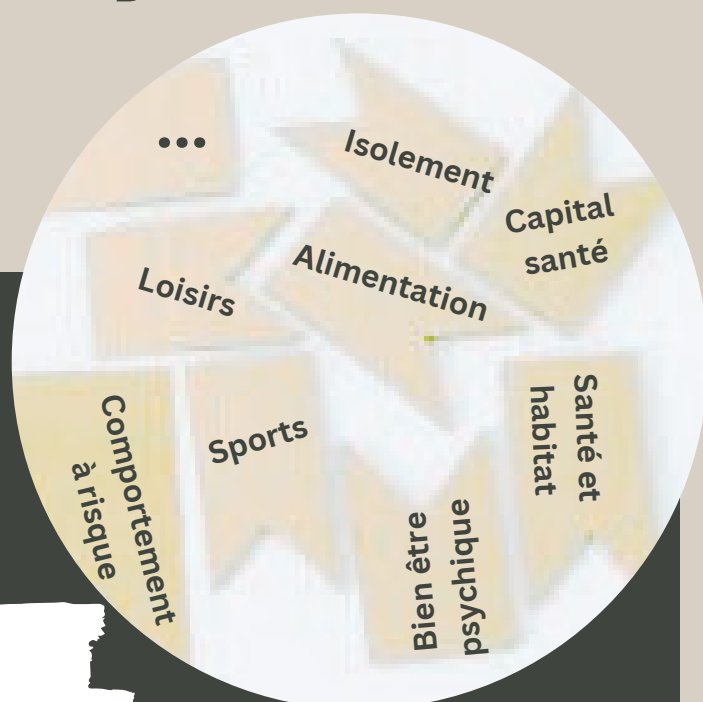


PROMOUVOIR LA SANTÉ SUR LE BASSIN MONTLUÇONNAIS



Un accès aux soins plus facile

Social :

- Maison des ados
- MJC
- Passeport jeunesse montluçon

Physique :

- S.A.S.P.P.
- CPAM avec Ameli
- Borne de téléconsultation

soyez en forme toute l'année !

Psychologique :

- Santé psy-étudiant

Sexualité :

- Pass région
- Planning familial

S.A.S.P.P. (Service d'Accueil et de Santé Publique de Proximité)

- Consultations gratuites
- Différents professionnels (médecin, infirmières...)
- Téléphone : 04 70 07 31 86

Examen de la CPAM (Caisse primaire d'assurance Maladie) pour faire le point sur sa santé

- Gratuit et sans avance de frais
- Equipe pluridisciplinaire (médecins, infirmières, dentistes...)
- Téléphone : 36 46

Bornes de consultations disponibles dans certaines pharmacies

Maison des ados

- Lieu gratuit, d'accueil, d'écoute, d'accompagnement et d'information jusqu'à 21 ans
- Téléphone : 04 70 02 41 93

MJC (Maison des jeunes et de la culture) :

- Activités gratuites pour les adhérents, animations jusqu'à 25 ans
- Equipe composée de coordinateur social, famille, jeunesse, d'animateurs...
- Téléphone : 04 70 08 35 65

Passeport Jeunesse disponible à la Mairie de Montluçon

Santé psy étudiant

- Propose 8 séances gratuites, sans avance de frais, avec un psychologue partenaire
- Nécessite une lettre d'orientation fait par un généraliste pour accéder aux consultations
- Site internet : [Santé Psy Étudiant \(etudiant.gouv.fr\)](http://etudiant.gouv.fr)

Pass Région

- Bons pour un accès anonyme et gratuit à la contraception, à la prévention des risques d'IST et de grossesses non désirées
- Sans critère d'âge
- Site internet : www.auvergnerhonealpes.fr/passregion

Planning familial

- Education à la sexualité, Avortement, Contraception, IST
- Accès gratuit pour tout le monde: entretiens, consultations, les examens, les traitements IST et les contraceptifs
- Différents professionnels à l'écoute : médecin, sage-femme, infirmière, psychologue...
- Téléphone : 04 70 02 74 56



JEUNES ET MOINS SEULS !!!

L'ISOLEMENT CHEZ LES JEUNES

L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve une personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre et leur qualité, est en situation de souffrance et de danger.

L'ISOLEMENT À MONTLUÇON

Montluçon est une ville accueillant chaque année des étudiants venant de toute la France en raison des admissions faites sur Parcoursup et autres. Les étudiants se retrouvent en situation d'isolement, seuls en appartement loin de leur famille et de leur amis dans une ville qui leur est inconnue.

Un autre problème survient : la crise du logement. Il est difficile de trouver un logement spacieux afin d'accueillir plusieurs personnes et à des prix abordables. De plus, les jeunes arrivant à Montluçon ne sont pas forcément informés au sujet des infrastructures mises à leur disposition.

LES CONSÉQUENCES

PSYCHOLOGIQUE

Les conséquences psychologiques peuvent être plus ou moins grave. Cela peut aller de de l'anxiété, au stress, à la tristesse en passant par un état dépressif pouvant conduire à un risque suicidaire .

SOCIAL

- Perte d'estime de soi
- Difficulté à aller à la rencontre de nouvelles personnes
- Inégalité sociale
- Repli sur soi
- Isolement numérique (téléphone jeux vidéo)

PHYSIQUE

- Sédentarité
- Risque d'obésité
- Adoption de conduites à risque
- Addiction



JEUNES ET MOINS SEULS !!!

LES STRUCTURES DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ SONT NOMBREUSES ET VARIÉES. ELLES SONT ÉTABLIES À DIFFÉRENTS ÉCHELONS NATIONAL, RÉGIONAL OU LOCAL AU SEIN DE LA VILLE DE MONTLUÇON, PLUSIEURS ACTEURS INTERVIENNENT AFIN DE RÉALISER DES ACTIONS DE PRÉVENTION, DE SÉCURITÉ ET DE SANTÉ



Lieux culturels...

- Théâtre
- Musée
- Château
- Lieux de cultes
- Cinéma



A l'air libre...

- Salle de sport extérieure
- Jardins (Wilson)
- Canal du Berry
- Étang de Sault
- Bois de la Brosse



Loisirs divers...

- Centre de divertissement
- Restaurants- jeux
- Bars
- Salles de concert et divertissement



Lieux sportif...

- Piscines
- Salles de sport
- Hippodrome
- Stade



Montluçon, où votre bien-être psychique est notre priorité

Bien-être psychique :

État de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales à la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté

Tu as un de ses signes en ce moment ?

- **Émotionnels** : tristesse, peur, angoisse, irritabilité, sentiment de dépréciation de soi
- **Comportementaux** : humeur labile, agressivité, abus de certaines substances (alcool, drogue...)
- **Cognitifs** : difficultés à se concentrer, troubles de la mémoire
- **Physiques** : maux de tête, fatigue intense, troubles du sommeil, manque d'appétit
- **Sensoriels** : troubles de la perception visuelle ou auditive



ALORS...



AMÉLIORE TON BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE À L'AIDE DE SES ACTIVITÉS

Mission Locale

- Tarifs réduits (sports, spectacles, concerts, cultures...)

Hôtel de ville
Place Jean Jaurès
03100 Montluçon
04.70.05.28.74

Mairie

- Transports
- Tarifs réduits
- Bibliothèque

Esplanade Georges Pompidou
1, rue des Conches
03100 Montluçon
04.70.02.55.00

MJC

- Tarifs réduits (culturelle...)
- Activités mercredis, samedis + vacances

8 rue du Général Emile Mairal
03100 Montluçon
04.70.08.35.65

Crous

- Logement et repas a tarifs réduits
- Bibliothèque

Allée Jean-Jacques-Soulier
04.70.08.35.40

Parcs + structures sportives

- Éléments de sports à disposition
Bien Assis
Ilets
...

Espace Jeunesse

- Activités proposées pour les jeunes de 11 à 25 ans

Esplanade Georges Pompidou
1, rue des Conches
03100 Montluçon
04 70 02 55 00

Aide psychologique

- Maison des adolescents (nutritionniste, diététicienne)
18 Avenue du 8 mai 1945
CH Montluçon
03100 Montluçon
04.70.02.41.93

- Planning familial
16 Rue Hector Berlioz
03100 Montluçon
04 70 02 74 56

11. Comportement à risques

AMUSEZ-VOUS MAIS PAS SUR LA ROUTE !

UNE CONDUITE
RESPONSABLE :



PORT DE LA
CEINTURE/CASQUE



PAS DE
DROGUE/ALCOOL



LIMITATIONS DE
VITESSES RESPECTÉES

PAS DE TÉLÉPHONE



EN ROUTE !

ÉQUIPEMENTS DES DEUX ROUES :

-> OBLIGATOIRES :

- VÊTEMENTS OU ÉQUIPEMENTS RÉTROFLÉCHISSANTS
- L'AVERTISSEUR SONORE
- LES FEUX DE POSITION AVANT ET ARRIÈRE
- LES CATADIOPTRES ARRIÈRE ET LATÉRAUX
- LE SYSTÈME DE FREINAGE
- LE MOTEUR BRIDÉ

-> RECOMMANDÉS :

- LES PROTECTIONS
- LES BÉQUILLES

QR CODE
BOISSONS SANS
ALCOOL



QR CODE PORT DE LA
CEINTURE



Penses à toi, divertis-toi,
les loisirs sont là pour toi!

Loisirs sportifs

- Piscine, plongée €
- Salle de sport, musculation €
- Parcs
- Activités nautique €
- Clubs sportifs €
- Randonnée
- Footing

Loisirs culturels

- Théâtre €
- Musée €
- Médiathèque
- Château des ducs de Bourbon
- Cinéma €
- Spectacle/ Concert €
- Club de musique €

Loisirs festifs

- Restaurants €
- Fast food €
- Boîtes de nuit €
- Bar €
- Évènement ponctuel (fête de la musique, semaine de l'étudiant)

Autres

- Bowling €
- Marchés
- Laser Game, escape Game €
- Pétanque
- Pêche
- Golf €
- Parc
- Spa, massage €
- Shopping €
- Évènement ponctuel (foire expo, fête foraine)



Des aides sont là pour vous :

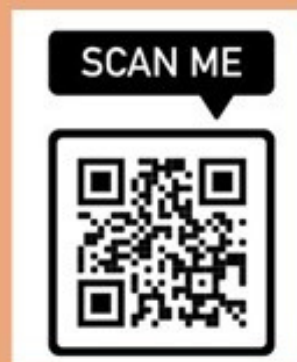
- Le PIJ 0470022710
- Pass région
- Pass culture
- Carte étudiante



Différents acteurs :

- Office de tourisme
- Mairie

Transport



Pas besoin de défier son porte-monnaie pour se défouler!

Tu es stressé?

Tu as du mal à dormir?

Tu as besoin de te défouler après une journée de cours?

Quelles solutions ?

*Alors, nous te proposons
un tas d'activités dans le
bassin montluçonnais à moindre coûts!*

La ville de Montluçon propose un soutien à la pratique sportive grâce à
des aides financières
attribuées aux associations sportives

Les aides possibles:

- Le pass'sport: allocation de rentrée sportive de 50 euros
- Le coupon sport : donné par le CE, la mairie ou pour les agents de la fonction publique hospitalière
- Aide au sport : la CAF

LIEUX DE SPORT AVEC PROMOTIONS ETUDIANTES :

- LES SALLES DE SPORT PROPOSENT UNE OFFRE JEUNE A DES TARIFS RÉDUITS
- LE POINT INFO JEUNESSE PROPOSE DES ACTIVITES A TARIFS RÉDUITS POUR LES JEUNES ET/OU HABITANTS DE MONTLUÇON



Pour les artistiques :

- Gymnastique
- Yoga
- Danse
- Natation synchronisée
- Zumba
- Step

Pour les aventuriers :

- Tirs à l'arc
- skate-park-roller-BMX
- Arts martiaux
- Equitation
- Cyclisme

Pour les pressés :

- Footing
- Marche
- Marche nordique



Pour les casse-cous :

- Moto-cross
- Tir à la carabine
- Escalade
- Paint ball
- Ball-trap

Pour les compétiteurs :

- Pétanque
- Athlétisme
- Badminton
- BASKET-Ball
- Bowling
- Football
- Le tennis
- Tennis de table
- Triathlon

Pour les nageurs :

- Piscine
- Aquadynamic
- Aquabodybike
- Aquagym

Pour les costauds :

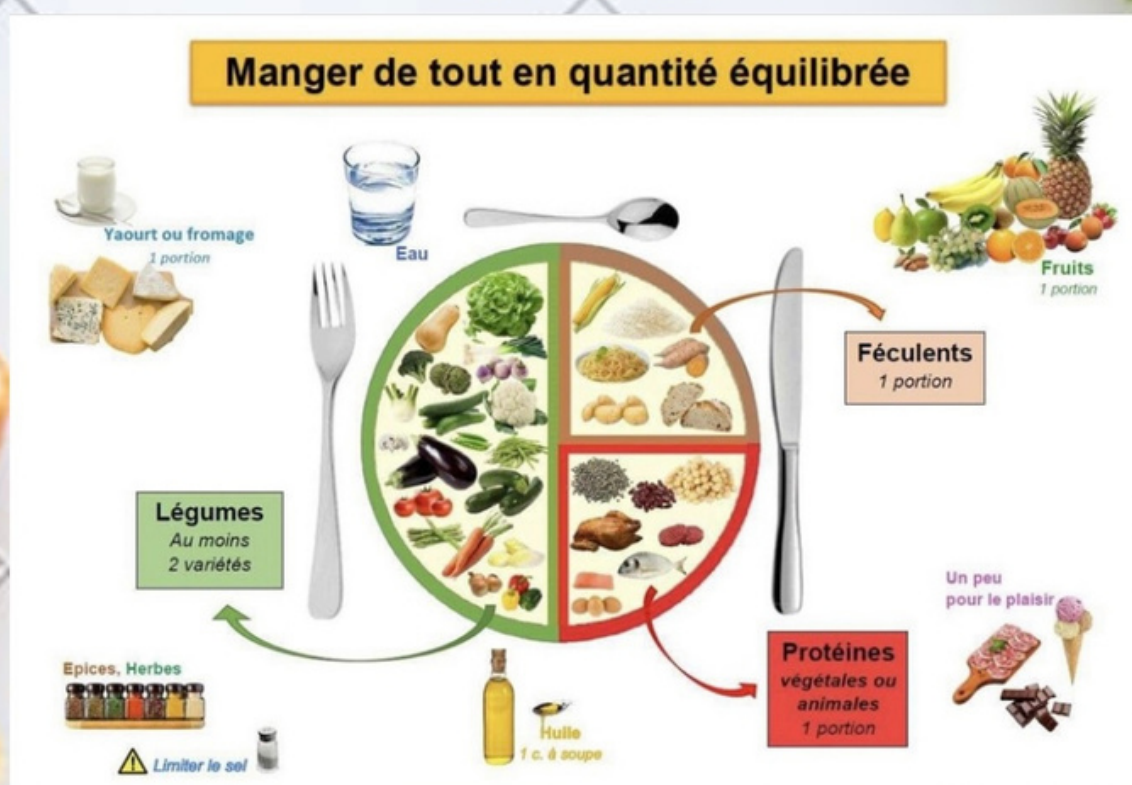
- Le city stade
- Salle de sport
- Boxe

Les acteurs à contacter :

- Mairie de Montluçon
- Point info jeunesse
- OMS
- La maison des jeunes
- ASM



UNE ALIMENTATION EQUILIBREE POUR UN PETIT BUDGET !



ALIMENTS SAINS ET A MOINDRE COÛT:

PROTEINES: Œufs, dinde, thon, sardines, soja, lait

LEGUMES: Lentilles, haricots, carottes, pois chiches, brocolis, poivrons, choux, épinards

PRODUITS CEREALIERS: Riz, pâtes, semoule

FRUITS: Pommes, tomates, bananes, oranges, pruneaux, amandes, noisettes

SUGGESTION DE REPAS

Entrée:

Feuilletés chèvre miel

Plat:

Salade de pâtes, tomates, thon, carré frais,
sauce balsamique

Dessert:

Salade de fruits (fraise, kiwi, banane)

Voilà une idée d'un repas complet et équilibré pour pas cher !

Pour aller plus loin dans le sujet, il existe des applications et des sites internet dédiés à l'anti gaspillage alimentaire.



SCAN ME

MIEUX SE LOGER POUR OPTIMISER SA SANTÉ



Qu'est-ce qu'un habitat sain:

Un logement décent répond à 5 critères

une surface minimale,
l'absence de risque pour la sécurité et la santé
du locataire,
l'absence d'animaux nuisibles et de parasites,
une performance énergétique minimale,
la mise à disposition de certains équipements.

Crous

Montluçon
habitat

Logement
autour du bassin
montluçonnois

Soliha
allier

Un habitat sain répond à des besoins :

Protection contre les maladies:
de l'eau potable
sanitaires fonctionnels
un habitat sain et esthétique

Psychologique :
intimité
propreté
vie en communauté

Physiologique :
protection contre les bruits et intempéries
de l'espace
de la lumière
de l'air frais et une isolation

Qu'est-ce qu'un habitat insalubre?

Un logement insalubre est une habitation présentant un danger pour la santé ou la sécurité de ses habitants ou du voisinage.

Les risques pour la santé

intoxication au plomb (saturnismes)
maladies respiratoires liées à l'humidité et au manque d'aération,
maladies infectieuses favorisées par des équipements sanitaires insuffisants,
mal-être et troubles psychiques en cas de logements trop exigus ou sans ouverture sur l'extérieur,
accidents domestiques accrus par la présence d'installations électriques défectueuses..

Check liste

luminosité naturelle,
présence de fenêtres ,
accès au chauffage,
électricité et eau potable,
état correct des murs et des sols,
endroit assez spacieux,
plusieurs pièces pour avoir un
endroit intime et personnel

Pour approfondir l'état
de son logement

un score existe:
Domiscore



A l'ARS



Mairie de
Montluçon

ADIL 03

Habitat
insalubre



Qui
contacter
ici a
Montluçon

A.D.I.L
4 quai Turgot
Montluçon
Tél. 04.70.28.42.04

IFSI Montluçon

Travail élaboré
par la promotion
2021 - 2024



Présenté par groupes
à la population
Montluçonnaise



validé par les
formateurs référents S4



<https://ifsi.ch-montlucon.fr/>