

# CoDES

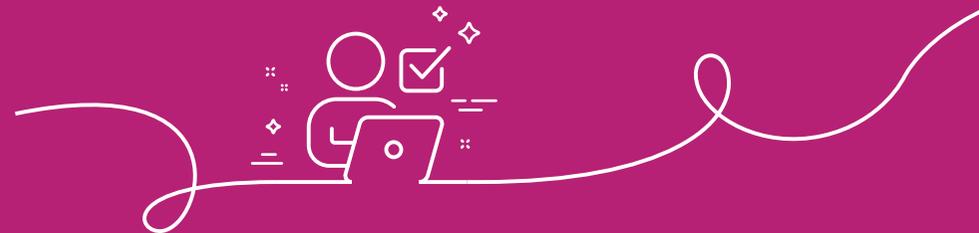
Comité départemental d'éducation  
pour la santé des Hautes-Alpes

Condensé d'activités 2023



codes  
Comité départemental  
d'éducation pour la santé  
HAUTES-ALPES

# Documentation



**9 000**

Documents  
diffusés

**255**

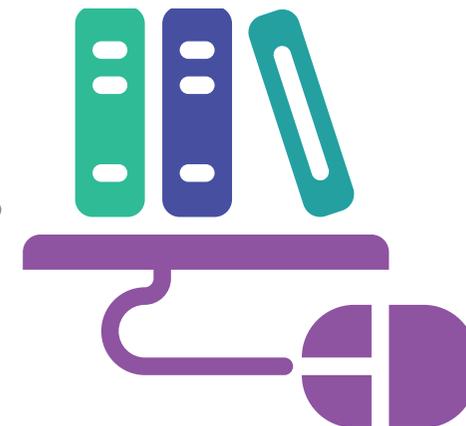
Visites pour  
la diffusion

**110**

Prêts

**85**

Nouvelles  
acquisitions



**100 %**

des utilisateurs  
satisfaits

**30 000**

Préservatifs  
Gels diffusés



**5** Campagnes  
emblématiques  
relayées



## Nouvelle permanence à Briançon

20% de l'activité « Documentation » réalisée par le CoDES 05

## 4 Ateliers - 98% de satisfaction

Ateliers d'échanges de pratiques et ateliers de découverte d'outils pédagogiques  
**Santé mentale - Addictions - Harcèlement - Vie affective, relationnelle et sexuelle**

43 professionnels impliqués - 13 outils pédagogiques présentés et expérimentés



# Communication



## Lettre d'information numérique mensuelle

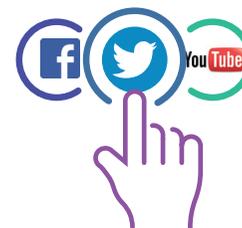
DRSPI PPS - 11 Lettres électronique diffusées  
3 Flash Infos - 950 abonnés à notre Newsletter

## Partenariat « Médias »

est poursuivi avec la RAM 05

## Réseaux sociaux

Facebook 469 abonnés - Twitter 200 abonnés  
Instagram 161 abonnés - LinkedIn 192 abonnés



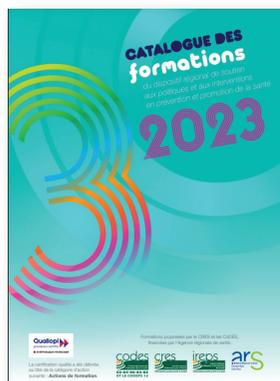
## Productions CoDES



# Formation

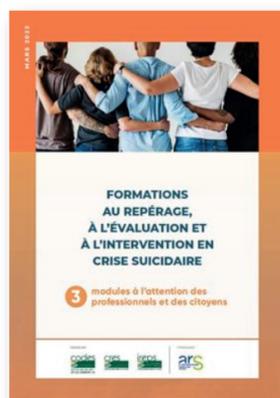


## 18 sessions de formations 170 professionnels formés



**5** Sessions DRSPI PPS

**44** Professionnels formés



**6** Sessions

**2** Journées intermodulaires de réseau

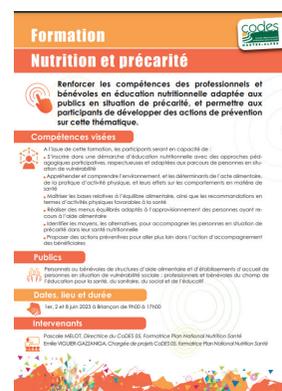
**64** Personnes formées



**2** Sessions PSSM

**29** Personnes formées

Evaluation globale : 4,4/5



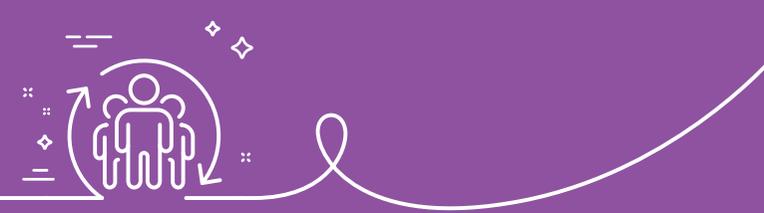
**12** Professionnels mobilisés

**5** Structures représentées

Formations MOI(S) SANS TABAC - Appui formation RPIB



# Colloques DRSPI PPS



## Santé environnement... Agissons ensemble !

17<sup>ème</sup> Journée de Promotion de la Santé dans les Hautes-Alpes - DRSPI PPS



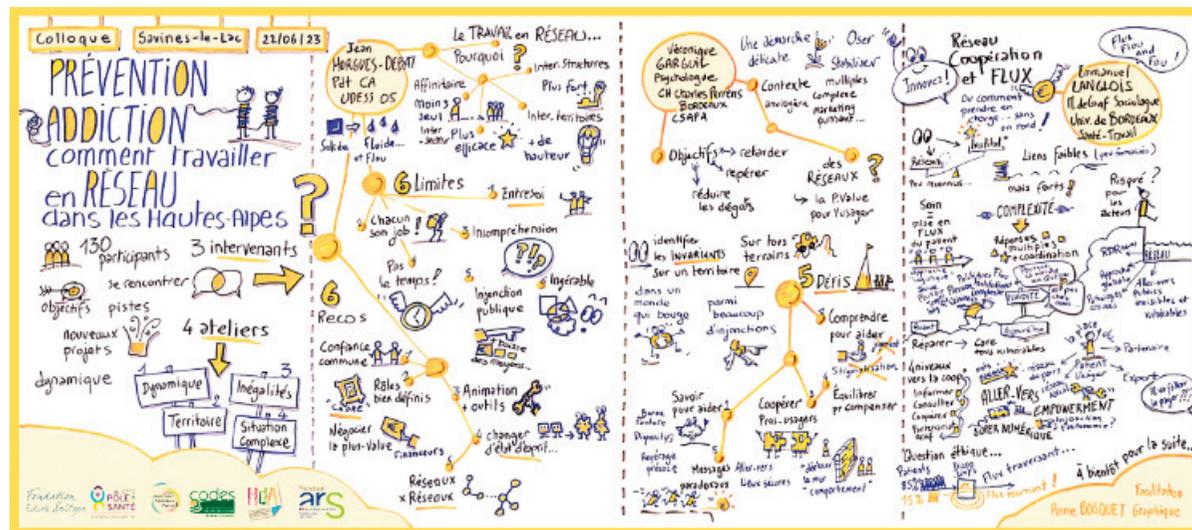
**80** Participants - **3** Ateliers de réflexions

79% des participants affirment mieux cerner les enjeux de santé environnementale,

64% des participants envisagent de développer de nouveaux projets,



## Addiction - Prévention : Comment travailler en réseaux ?



**100**

Professionnels et acteurs du territoire.





# Nos Programmes



## Petite enfance

Ratatouille et Cabrioles



## Enfants - Adolescents Jeunes

Les Chemins du Goût



Santé bucco-dentaire chez le jeune enfant



Des écrans avec modération : Mieux connaître les écrans pour mieux accompagner !



## MINO

Programme d'éveil à la santé globale du jeune enfant



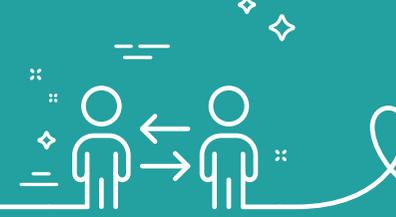
## Plan Mercredi



De la Terre à mon assiette



# Nos programmes



## PRAPS Populations vulnérables

### La Médiation santé

pour les personnes éloignées des systèmes de prévention et de soins

## Personnes en situation de handicap

### Cap santé



## Personnes vieillissantes

### Agir pour bien vieillir

### La Médiation en Santé

Acueillir - Informer - Écouter - Orienter  
Accompagner - Mettre en lien

**Vous pouvez les joindre par**  
 Tél. 04 92 53 58 72  
 Portable 06 70 93 54 60  
 mediation\_sante@codes05.org  
 www.codes05.org

### La Médiation en Santé

#### Comment contacter l'équipe ?

L'équipe des médiatrices en santé du CODES 05 intervient sur la Communauté de communes du Briançonnais et l'Ar-gentièrre-la-Bessée.

**Vous pouvez les joindre par**  
 Tél. 04 92 53 58 72  
 Portable 06 70 93 54 60  
 mediation\_sante@codes05.org  
 www.codes05.org

### Agir pour bien vieillir

#### Propositions d'ateliers

Promouvoir le développement du bien-être, de l'autonomie et de la santé des personnes de plus de 40 ans à travers des temps d'échanges conviviaux et des ateliers thématiques

Le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Hautes-Alpes - CODES 05, soutenu par la Confédération Française des Hautes-Alpes propose un programme de différents modules de prévention santé en faveur des personnes de plus de 40 ans. Agir sur sa santé au quotidien, améliorer son alimentation, développer son estime de soi et son rapport aux autres, acquies de nouvelles ressources sur le plan émotionnel et relationnel, sont autant de thématiques possibles mises en avant dans les propositions présentées ci-après.

Dans une démarche de co-construction, les modalités ainsi que les contenus de nos interventions seront adaptés en fonction des besoins et des demandes des structures.

#### Ateliers "Café santé et bien-être"

Charge de projet CODES 05

Personnes âgées de plus de 40 ans vivant dans les Hautes-Alpes

En présentiel, 4 à 8 séances d'une durée de 2h. Groupe de 10 personnes maximum. Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure.

Ces ateliers ont pour objectif de proposer des temps de rencontre et d'échange à des personnes âgées de plus de 40 ans. L'objectif est de créer des liens, de partager des émotions, les besoins ont les autres, de se soutenir, d'être de "voisins". Ces ateliers conviviaux ont pour but de favoriser les liens entre les différents participants par des échanges libres et bénévoles.

#### Ateliers "Agir pour ma santé au quotidien"

Charge de projet CODES 05

Personnes âgées de plus de 40 ans vivant dans les Hautes-Alpes

En présentiel, 4 à 8 séances d'une durée de 2h. Groupe de 10 personnes maximum. Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure.

Ces ateliers ont pour objectif de permettre aux participants d'échanger et de s'appuyer sur différentes thématiques de santé globale telles que la santé mentale, l'apport alimentaire, l'activité physique, l'ergonomie, la sécurité de l'habitat, la prévention des accidents domestiques, l'eau et l'environnement...

#### Ateliers "Agir pour mon alimentation"

Charge de projet - département CODES 05

Personnes âgées de plus de 40 ans vivant dans les Hautes-Alpes

En présentiel, 4 séances d'une durée de 2h. Groupe de 10 personnes maximum. Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure.

Ces ateliers ont pour objectif de promouvoir une alimentation saine et équilibrée et d'aider les participants à mieux comprendre les besoins nutritionnels. Les ateliers peuvent être adaptés à des publics spécifiques, des ateliers de sensibilisation, des ateliers de découverte, des ateliers de cuisine, des ateliers de dégustation, le budget alimentaire, le décalage, l'émotionnel alimentaire...

Ce module se clôture par la mise en place d'un atelier cuisine suivi d'un repas partagé le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

#### Ateliers "Bien-être et détente en pleine nature"

Technique

Personnes âgées de plus de 40 ans vivant dans les Hautes-Alpes

En présentiel, 4 à 8 séances d'une durée de 2h. Groupe de 10 personnes maximum. Nombre de séances pouvant être adapté au besoin de la structure.

Ces ateliers ont pour objectif d'aider les participants à découvrir les bienfaits de la nature et de la pleine nature (activités de pleine nature, méditation, de détente musculaire, de relaxation et autres ressources à découvrir).



## Bien vieillir en scène

### Atelier bien-être et théâtre

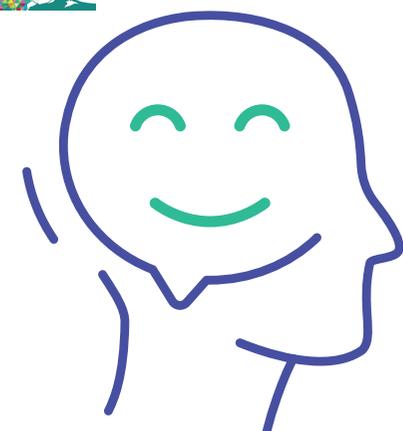
Pour les jeunes de plus de 60 ans

Il n'y a pas d'âge pour jouer !  
Ces ateliers sont accessibles à tous et vous invitent à partager un moment simple de bien-être et de jeu

Animer par le CODES 05

Les lundis  
13, 20, 27 novembre,  
4, 11, 18 décembre  
de 14h30 à 16h  
Médiathèque de Tallard

Inscription gratuite - 12 personnes max  
Contact et inscriptions: Esthèr BONZEL - 06 26 42 81 41  
esther.bonzel@codes05.org



# Accompagnement méthodologique Appui aux politiques publiques



## DRSPI PPS

Service sanitaire

**50** professionnels mobilisés  
et/ou accompagnés

**8** accompagnements de terrain

## Partenaires et professionnels accompagnés :

SDJES 05, DAC 05, CHBD, DD05 ARS PACA, Ecole de Veynes, Ville de Veynes, ADDET 05, Conseil Départemental 05, DDETSPP 05, CPTS 05 - Briançon, Gap, Champsaur-Valgaudemar, Buëch-Dévoluy, UDAF 05, ADSEA 05, CHBD, CSAPA de Gap, MDA 05, Gap Sciences Animation 05, IFSI de Gap et Briançon



## Dispositifs accompagnés

### Conseil territorial de santé des Hautes-Alpes



## Education thérapeutique du patient



# CoDES

Comité départemental d'éducation pour la santé des Hautes-Alpes

## Condensé d'activités 2023

Merci à l'ensemble de nos partenaires financiers



Comité Départemental d'Education pour la Santé des Hautes-Alpes, 6 Impasse de Bonne - 05000 Gap  
04 92 53 58 72 - codes05@codes05.org - [www.codes05.org](http://www.codes05.org)

