

CoDES 04

Comité Départemental d'Education pour la Santé des Alpes de Haute-Provence

Présentation de nos activités

Le CoDES 04 est une association fondée en 1993, membre d'un réseau régional (CRES et CoDES) et national (FNES) d'éducation pour la santé. Selon une approche globale et positive de la santé, il propose des services aux professionnels ou bénévoles œuvrant dans les domaines du sanitaire, du social, du médico-social, de l'éducation, de l'insertion et de la culture sur l'ensemble du département des Alpes de Haute-Provence. Ses missions s'appuient sur les concepts de promotion de la santé, notamment définis par les chartes d'Ottawa et de Bangkok (Organisation Mondiale de la Santé, 1986 et 2005) et sont en adéquation avec les besoins locaux et les priorités des politiques régionales et départementales de santé.

Aide à la recherche de références bibliographiques et d'outils pédagogiques

Prêts de supports pédagogiques (ouvrages et jeux)

Diffusion de supports de communication en santé (dépliants et affiches)

BIB BOP

Consultez notre base de données en éducation et promotion de la santé

Formations continues à destination de tous les acteurs du département qu'ils soient porteurs de projets, intervenants de terrain, décideurs, financeurs, issus du monde associatif ou institutionnel

↳ Rendez-vous en page 2 pour connaître toutes nos formations



Conseils en méthodologie pour l'élaboration de vos projets en prévention, promotion de la santé et éducation thérapeutique du patient : diagnostic, planification, évaluation...

Conception et animation de programmes et d'actions de prévention et d'éducation pour la santé auprès de tous publics (enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, personnes en situation de handicap ou de précarité, détenus ...) et au sein de lieux de vie variés (milieu scolaire, associatif, quartier, lieux de soins ...)

Thématiques abordées :

-  Nutrition, alimentation
-  Addictions
-  Santé environnementale
-  Santé mentale
-  Ecrans
-  Compétences psychosociales
-  Sommeil
-  Vie affective et sexuelle
-  Parentalité

↳ Rendez-vous en page 4 pour découvrir toutes nos actions

Nos offres de formation 2024

**Techniques d'animation
de projets en éducation
et promotion de la santé**



**Méthodologie et évaluation
de projets en éducation
et promotion de la santé**



**Concevoir et évaluer une séance
collective en éducation
pour la santé**

**Développer les compétences
psychosociales : de l'intention
à l'animation auprès du public**



Utilisation du photolangage®

**Initiation aux pratiques
de pleine conscience**



**Psychologie positive et santé
mentale : initiation aux pratiques
de psychologie positive**

**Formations au repérage,
à l'évaluation et à l'intervention
en crise suicidaire**



L'entretien motivationnel



**Mais aussi des journées de présentation d'outils pédagogiques
et d'échanges de pratiques**

Thèmes : les compétences psychosociales, l'éducation au goût et l'éducation dehors



**Rendez-vous sur notre site internet pour s'inscrire
et consulter les fiches détaillées de chaque formation**

AGENDA DES FORMATIONS 2024

	Janv	Févr	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Techniques d'animation			3 jours 18 /19 Mars et 4 Avr									
Entretien motivationnel										2 jours 10 et 11		
Initiation à la psychologie positive						Date à définir						
Initiation aux pratiques de pleine conscience						Date à définir						
Photolangage				2 jours 18 et 19								
Concevoir animer et évaluer				3 jours 13/14 et 28							3 jours 14/18 et 28	
Développer les Compétences Psycho Sociales (CPS)												
Méthodologie et évaluation de projets									4 jours 19 et 20 Sept 14 et 15 Oct			
Prise en charges du psycho-traumatisme									3 jours 25/26 et 27			
Gestion du stress											2 jours 7 et 8	
Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)					Date à définir	27 et 28 à Volx				10 et 11 à Sisteron / 14 et 15 à Manosque	14 et 15 à Peyruis	
Repérage de la crise suicidaire			Module évaluation 14 et 15		Module sentinelle 30	Module évaluation 10 et 11				Module sentinelle 4		
Échanges de pratiques "crise suicidaire"											1 jour 22 ou 29	
Éduquer au goût 1 journée (Date à définir)												
Éduquer dehors 1 journée (Date à définir)												
Santé sexuelle 1 journée (Date à définir)												
CPS 1 journée (Date à définir)												
Journée d'échanges de pratiques et de présentation d'outils pédagogique												



Pour ne rien rater de nos actualités,
pensez à vous abonner à notre lettre électronique !

Nos actions

Petite enfance/ Parentalité

RATATOUILLE ET CABRIOLES

 Classes de maternelle

 Nutrition, alimentation



Programme d'éducation nutritionnelle ayant pour objectif de promouvoir des comportements favorables à la santé et de réduire les effets négatifs des inégalités socio-économiques sur la santé. Lors des ateliers les enfants découvrent les aliments par leurs cinq sens et par le biais d'activités pratiques et ludiques, de jeu et d'expériences adaptées à leur âge.

UN ENVIRONNEMENT SAIN POUR NOS BAMBINS

 Crèches

 Santé environnementale

Ce projet a pour objectif de réduire l'exposition des jeunes enfants aux perturbateurs endocriniens et autres substances préoccupantes en agissant sur leur environnement de vie. Il consiste en un accompagnement d'un an de crèches afin d'identifier les sources d'expositions, de mettre en place des adaptations adéquates et d'intégrer de nouvelles connaissances dans les pratiques professionnelles (formations salariés/ sensibilisations parents).



M'T DENTS

 Classes de maternelle

 Hygiène bucco-dentaire



Ces interventions ont pour but de sensibiliser les enfants à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire en complément des examens financés gratuitement par l'assurance maladie à 3, 6, 9, 12, 15, 18 et 24 ans.

La PARENT(aise)

 Familles d'enfants de - 6 ans   Parentalité et compétences psychosociales

Ce projet est constitué de 10 ateliers progressifs à destination de jeunes parents. Ils sont structurés pour renforcer le sentiment de compétence, développer l'estime et la confiance en soi pour une éducation plus sereine.



PROGRAMME DE SOUTIEN AUX FAMILLES ET À LA PARENTALITÉ

 Familles d'enfants de 6 à 11 ans   Parentalité et compétences psychosociales

Programme probant et déployé dans plus de 35 pays qui vise à soutenir la fonction parentale pour accompagner, maintenir ou améliorer les liens entre enfants/parents/institutions. Il se construit dans une démarche transversale qui associe l'ensemble des acteurs institutionnels et associatifs d'une commune.



Enfants/ Adolescents

GRANDIR AVEC LES AUTRES

 *Classes de primaire*

 *Compétences psychosociales*



Cette action a pour but de développer les compétences psychosociales des enfants en primaire avec un suivi durant trois années scolaires. Nos interventions auprès des enfants sont accompagnées d'un travail de co-animation avec les enseignants pour qu'à terme il prennent le relais de façon autonome.

ÉCOUTE TES OREILLES

 *Classes de collège*

 *Santé environnementale*

Programme régional de prévention des risques auditifs et extra-auditifs déployé dans le cadre du troisième Plan Régional Santé Environnement.



Jeunes adultes

JEUNES ET ACTEURS

 *Lycéens et étudiants*

 *Multi-thématiques*



Programme d'éducation par les pairs pour promouvoir une bonne hygiène de vie auprès des jeunes. Tout d'abord, ils découvrent et s'approprient des thématiques de santé qu'ils ont choisi, puis ils organisent une journée de prévention pour sensibiliser les autres jeunes de leur établissement.

PROGRAMME UNPLUS

 *Lycéens*

  *Addictions et compétences psychosociales*

Ce programme de prévention des conduites addictives a été conçu par l'Observatoire Territorial des Conduites à Risque de l'Adolescent (OTCRA) et le CJC Point Virgule (Grenoble). Il adopte une approche combinée en travaillant à la fois sur les influences sociales et sur le développement des compétences psychosociales en 5 à 11 séances. La recherche montre que cette approche serait la plus efficace et qu'elle agit également sur le climat scolaire. L'action prévoit de former les équipes éducatives afin de poursuivre le projet en autonomie les années suivantes.



L'ALCOOL ET MOI : POUR QUE L'ALCOOL RESTE UN PLAISIR

 *Lycéens*

  *Addictions (alcool) et compétences psychosociales*



Ces interventions en 9 séances ont pour objectif de prévenir les risques liés à la consommation d'alcool chez les lycéens en travaillant sur :

- le développement des compétences psychosociales
- le rôle de l'influence sociale
- la capacité de refus de consommation

L'équipe éducative est également formée afin de pouvoir co-animer les séances et de faire perdurer le projet en autonomie les années suivantes.

FEEL GOOD

 Mission locale et lycéens

 Multi-thématiques



L'objectif de cette action est d'accroître la capacité des jeunes à prendre soin de leur santé en développant notamment leurs compétences psychosociales

LA ROULOTTE À COCKTAILS

 Lycéens et étudiants

 Addictions (alcool)

Sous la forme d'un stand de découverte de cocktails sans alcool (déployé principalement l'été aux alentours des plans d'eau), cette action a pour objectif de prévenir les conduites à risques -notamment celles liées à l'alcool- en sensibilisant les jeunes aux effets indésirables à court et long terme, ainsi qu'aux dangers liés à sa consommation et à l'accoutumance, tout en favorisant la compréhension et le respect de la réglementation.



Adultes en situation de précarité ou de handicap

ATELIERS SANTÉ POUR PUBLICS SOUS MAIN DE JUSTICE

 Adultes sous main de justice

Multi-thématiques



Les interventions visent à donner aux personnes détenues des opportunités d'apprentissage de comportements favorables à la santé. Actuellement nous menons au sein du CATTP (centre d'accueil thérapeutique à temps partiel) un programme de gestion du stress en 8 séances (le Cognitive Behavioral Stress Management Program).

ATELIERS AUPRÈS DE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

 Jeunes et adultes en situation de handicap



Vie affective et sexuelle



Multi-thématiques

Nous intervenons avec pour objectif de rendre effectif le droit à la santé et à l'autonomie des personnes en situation de handicap. Nous intervenons sur diverses thématiques sur plusieurs séances (éducation à la sexualité, dépistage et prévention des IST, gestion des émotions, alimentations, addictions, compétences psychosociales).



ATELIERS SANTÉ PRÉCARITÉ

 Adultes précaires



Multi-thématiques



Les personnes démunies rencontrent des difficultés de tous ordres pour accéder aux soins ou à la prévention. Des ateliers sont mis en place au sein de structures sociales en fonction des besoins des publics pour leur permettre de prendre conscience des comportements défavorables à la santé, de développer des ressources individuelles et d'être en capacité de demander de l'aide.

Personnes âgées

CUISIN'ET BOUGER

 Adultes de plus de 60 ans

 Nutrition, alimentation et activité physique



Ce projet en partenariat avec Siel Bleu propose des ateliers d'activités physiques adaptées, des cours de nutrition et des ateliers cuisine afin de prévenir la perte d'autonomie (sarcopénie, ostéoporose) et de favoriser le bien-vieillir. Ils permettent également de créer du lien social et de rompre l'isolement avec pour moment privilégié le partage du repas.

SAVOIR SÉNIORS SANTÉ

 Aidants de personnes âgées

 Nutrition, alimentation

Formations à destination des aidants des personnes âgées afin de prévenir les effets du vieillissement et de favoriser les comportements favorables pour vieillir en bonne santé.



Tous publics

MOIS SANS TABAC

 Professionnels et tous publics

 Addictions (tabac)



Opération nationale organisée sous forme d'un défi collectif pour inciter les fumeurs à entrer dans une démarche d'arrêt du tabac. Nous proposons pendant ce mois des interventions auprès des personnes intéressées, ainsi que des formations à destination des professionnels : entretien motivationnel et prescription de traitements de substitution nicotinique.

MAISON DE LA PRÉVENTION ITINÉRANTE

 Tous publics

 Multi-thématiques

Cette exposition itinérante vise à promouvoir les comportements favorables à la santé et une bonne hygiène de vie sur l'ensemble du territoire des Alpes de Haute-Provence en allant au plus près de la population (une douzaine de communes sont concernées chaque année).



VACCINATION

 Tous publics

 Vaccination



Par délégation du Conseil Départemental, nous assurons la promotion et organisons l'animation de la Semaine Européenne de la Vaccination. Parallèlement et tout au long de l'année nous fournissons aux professionnels de santé des outils de communication et nous organisons des sessions d'information ou de formation à ce sujet.

Vous avez d'autres besoins ?

N'hésitez pas à nous contacter pour toute autre demande spécifique, nous pouvons co-construire ensemble un projet sur-mesure !

NOUS SOMMES JOIGNABLES TOUS LES JOURS :
de 8h30 à 12h et de 14h à 17h

☎ **04 92 32 61 69**

✉ **contact@codes04.org**

@ **codes04.org**

**Pour venir chercher de la documentation de diffusion
ou emprunter des outils pédagogiques il est conseillé
de prendre rendez-vous au préalable**



📍 **42 Boulevard Victor Hugo 04000 Digne-les-Bains**

**Nous remercions nos partenaires et financeurs
qui vous permettent de bénéficier de nos services gratuitement**

