

## 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**

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



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

**Initiation aux pratiques  
de pleine conscience**



**Utilisation du photolangage®**

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



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

**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**

	Janv	Févr	Mars	Avr	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Techniques d'animation				2 JOURS 18 et 19								
Entretien motivationnel										2 JOURS 10 et 11		
Initiation à la psychologie positive						2 JOURS 10 et 11						
Initiation aux pratiques de pleine conscience						2 JOURS 12 et 13						
Photolangage				2 JOURS 18 et 19								
Concevoir animer et évaluer					3 JOURS 13/14 et 28 report dates à définir							
Développer les Compétences Psycho Sociales (CPS)											3 JOURS 14/18 et 28	
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)				2 JOURS 11 et 22	2 JOURS 30 et 31	2 JOURS 25 et 27				2 JOURS 8 et 10 15 et 17	2 JOURS 12 et 14	
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	
Journées d'échanges de pratiques et de présentation d'outils pédagogique											Éduquer au goût 1 jour 19	
						Éduquer dehors 1 journée 7						
									Santé Sexuelle 1 jour 24			
<b>CPS 1 journée (Date à définir)</b>												



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 sur rendez-  
vous uniquement**



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

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

