



PARCOURS
GRATUIT

PréSaFe, Prévention Santé pour les Femmes

Santélyls propose un accompagnement personnalisé pour les femmes au travers d'un parcours de **prévention et de sensibilisation à la santé**

Pôle Prévention, Education et Promotion de la Santé de Santélyls



MaisonDuDiabète
et des Maladies Chroniques 





Qu'est-ce que le parcours PréSaFe ?

Le parcours PréSaFe, **Prévention Santé** pour les **Femmes**, propose un accompagnement complet associant des **actions de prévention et de sensibilisation à la santé** au travers d'ateliers d'alimentation, de bien-être, d'Activité Physique Adaptée, de sensibilisation au dépistage des cancers et d'informations sur la santé sexuelle.

Encadré par des professionnels (infirmiers, diététiciens, professeurs d'Activités Physiques Adaptées, sophrologue), ce parcours a pour objectif de vous accompagner vers une prise en charge de votre santé.



Pour quel public ?

Les femmes de 18 ans et plus



Pour quels objectifs ?

- Pour favoriser votre accès aux soins et à la prévention santé
- Pour améliorer votre qualité de vie
- Pour en apprendre plus sur votre santé
- Pour être reconnue comme « Ambassadrice Santé »



Déroulement du programme

D'une durée de 4 mois, ce parcours comprend :

- Des ateliers collectifs bien-être
- Des conseils et astuces en alimentation
- Des séances d'activité physique en présentiel et en distanciel
- Des ateliers collectifs de sensibilisation au dépistage des cancers
- Des informations sur la santé sexuelle

Le parcours PréSaFe est proposé dans la ville de LENS :

- au Centre Socioculturel François Vachala - rue Saint-Anatole
- à l'Association 9 de Cœur - 1 rue Saint-Elie

Intéressée ? Contactez le Pôle Prévention, Education
et Promotion de la Santé au **03 62 28 80 00**
ou par mail **peps@santelys.fr**

Avec le soutien financier de



En partenariat avec



Centre socioculturel Vachala

