

LE PÔLE SANTÉ

Pour tous

2023
-
2024



UcLy
LYON CATHOLIC
UNIVERSITY

ACCUEIL, COORDINATION PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

« La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain. » Homère



Alicia CANOVA,
Coordinatrice du Pôle Santé

Campus Saint-Paul
Bât. C | Rdc | Bureau C001
04 72 32 51 72

Le Pôle Santé de l'UCLy

vous accompagne dans les différents aspects de la santé physique, psychique et dans vos apprentissages afin de favoriser la réussite de vos études universitaires.

Tout au long de votre parcours à l'UCLy, vous pourrez bénéficier de consultations et d'accompagnements individuels, ainsi que d'actions de prévention ponctuelles en petits groupes ou à large échelle sur la santé et le bien-être de l'étudiant (l'alimentation, la gestion du stress, le sommeil...)

Alicia Canova est votre interlocutrice privilégiée pour entendre vos besoins et vous orienter vers les propositions qui vous correspondent.

Vous avez une question ?

pole.sante@univ-catholyon.fr

mission.handicap@univ-catholyon.fr

point.ecoute@univ-catholyon.fr

MÉDECINE PRÉVENTIVE

Être acteur de sa santé et prendre soin de soi



Un médecin

Dr Marie-Charlotte BOURDEL

Campus Saint-Paul

Espace santé

Bât. C | 2^e étage | C202

pole.sante@univ-catholyon.fr

Permanences sans rdv :

les jeudis entre 15h et 17h

Campus Carnot

Espace santé

Bât. L | RdC | L051

pole.sante@univ-catholyon.fr

Consultations sur rdv :

les jeudis de 9 h à 12 h

Permanences sans rdv :

les lundis entre 14 h et 16 h

Pourquoi un service de médecine préventive à l'UCLy ?

Le Docteur Marie-Charlotte BOURDEL vous écoute, vous conseille et vous informe toute l'année pour des consultations de prévention ainsi que pour aborder toute autre question relative à la vaccination, aux addictions, à la santé sexuelle, au stress, à la santé mentale, ou encore pour un avis médical ponctuel.

La consultation de médecine préventive s'adresse à chaque étudiant de première année et consiste à aborder votre santé dans ses différentes dimensions. Vous recevrez une invitation par mail au cours de l'année pour prendre rendez-vous.

En attendant de trouver un médecin traitant

- * Avis ponctuel en médecine générale
- * Bilan de santé pour les étudiants internationaux

Rdv santé

Une consultation en 1^{re} année pour faire le point sur sa santé

Consultations

- * Santé mentale
- * Vaccinations
- * Addictions
- * Santé sexuelle

Handicap

Étude des demandes d'aménagements

Vous souhaitez prendre un rdv avec le médecin ?

www.rdv-med.fr

Code : Aé0540

LA MISSION HANDICAP

Favoriser la réussite de tous pour une université inclusive



Angélique Hénault

Chargée de Mission Handicap

Campus Saint-Paul

Bât. C | Entresol | CE31

mission.handicap@univ-catholyon.fr

La Mission Handicap s'adresse :

- à des étudiants ; qui ont déjà bénéficié d'aides au cours de leur scolarité et pendant leurs études, ainsi que des aménagements spécifiques pour leurs examens.
- à des étudiants ; qui n'ont jamais effectué de démarches particulières durant leur scolarité, mais qui rencontrent des difficultés les empêchant de bien réussir leurs études : troubles cognitifs, physiques, psychiques, troubles « dys », déficiences corporelles, problèmes de santé...
- à des étudiants ; qui peuvent en avoir besoin en cours d'année pour un handicap temporaire : fracture, immobilisation....

Cette démarche est **volontaire, individuelle, personnalisée** et **confidentielle**. Chaque année, l'accompagnement s'adapte au profil, au cursus et au projet de l'étudiant en lien avec ses responsables pédagogiques.

Les rendez-vous sont à prendre au cours du premier semestre et jusqu'au 31 mars. Un délai de carence de 7 jours est applicable pour la mise en oeuvre effective.

* **Pour une première demande au sein de l'UCLy**, prendre deux rendez-vous successifs et obligatoires sur le site www.rdv-med.fr :

1 - Dr Marie-Charlotte Bourdel, habilitée CDAPH, code praticien **Aé0540**. Toute demande doit se justifier obligatoirement. Vos documents médicaux ou paramédicaux, comptes-rendus médicaux, bilans orthophoniques sont à apporter lors de votre rendez-vous.

2 - Angélique Hénault, chargée de mission Handicap, code praticien **BB6651**, qui étudiera vos besoins pour vos études et fera le lien avec votre établissement.

* **Pour une reconduction**, seul un rdv avec la chargée de mission Handicap est nécessaire, à partir du mois d'avril de l'année en cours.

Pour plus d'informations, consulter la foire aux questions sur le site de l'UCLy - Rubrique Santé - Handicap.

Vous souhaitez prendre un rdv avec la chargée de mission Handicap ?

www.rdv-med.fr

Code : BB6651

Vous souhaitez prendre un rdv avec le médecin ?

www.rdv-med.fr

Code : Aé0540

LE POINT ÉCOUTE, OUVRIR SON ESPACE DE PAROLES

« Un cœur n'est juste que s'il bat au rythme des autres cœurs » Paul Éluard



Ludovic Caron
Psychologue

Campus Saint-Paul
Bât. C | 2^e étage | C201
04 72 32 51 72

**Vous souhaitez prendre un
rdv avec le psychologue ?**
point.ecoute@univ-catholyon.fr

Le Point écoute vous accompagne toute l'année dans vos difficultés et vous aide à traverser ces moments délicats. Le Point Écoute est un espace de paroles proposé à tous les étudiants de l'UCLY.

C'est un temps d'accueil, d'échanges et de soutien au cours de votre vie universitaire et personnelle. Ces séances sont confidentielles et gratuites.

CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUES

Vous souhaitez être accompagné pour trouver votre équilibre alimentaire ?
Vous sentez que votre alimentation ne répond pas à vos besoins ?

Alice Rode, diététicienne-nutritionniste vous accompagne avec une approche simple et positive de l'alimentation, pour que chacun trouve son propre équilibre alimentaire et avance vers une relation apaisée à son assiette.

Consultations individuelles sur rendez-vous de 12 h à 16 h, bureau C201.

Calendrier des permanences :

- * 10 octobre 2023
- * 07 novembre 2023
- * 12 décembre 2023
- * 09 janvier 2024
- * 06 février 2024
- * 05 mars 2024

Prise de rdv :
Alicia CANOVA

Coordnatrice du Pôle Santé
pole.sante@univ-catholyon.fr

PROGRAMME DE L'ANNÉE 2023 - 2024

Animations diététiques et culinaires

Alice Rode, diététicienne et nutritionniste, vous propose des ateliers pour échanger autour de l'alimentation et cuisiner ensemble.

Dates et thématiques des ateliers :

- **Jeudi 19 octobre 2023**
Cuisiner sain et malin : trucs et astuces pour mieux s'organiser au quotidien, cuisiner simplement et sans trop dépenser, pour des repas sains et savoureux !
- **Jeudi 16 novembre 2023**
Plus de végétal dans mon assiette...
- **Jeudi 21 décembre 2023**
Fêtes de fin d'année : des idées pour un buffet apéritif.
- **Jeudi 18 janvier 2024**
Alimentation, entre équilibre, plaisir et santé.
- **Jeudi 15 février 2024**
La jungle des étiquettes : trucs et astuces pour décrypter les étiquettes et faire des choix éclairés !
- **Jeudi 14 mars 2024**
Cuisiner sain et malin : trucs et astuces pour mieux s'organiser au quotidien, cuisiner simplement et sans trop dépenser, pour des repas sains et savoureux !

À quelle heure ?

De 12 h à 14 h

Où ?

Campus Carnot | Espace santé | RdC | L051

Ateliers « Gestion du stress : une boîte à outils avec des exercices et des astuces »

Bien vivre ses études et se préparer aux examens écrits et oraux à l'aide d'exercices de respiration, de mouvements de relaxation dynamique corporelle et de visualisation positive.

Les ateliers sont animés par Meriç Duranson, sophrologue qui lancera l'année avec une **conférence sur la qualité du sommeil, le mardi 3 octobre 2023 de 12 h 30 à 13 h 30, amphi C154, campus Saint-Paul.**

Deux cycles, 13 séances :

- **1er cycle** : les mardis 17 octobre, 7 et 21 novembre, 5, et 19 décembre 2023
- **2e cycle** : les mardis 16 et 30 janvier, 13 février, 5 et 19 mars, 2 et 30 avril et 14 mai 2024.

À quelle heure ?

De 12 h 30 à 13 h 30

Où ?

Campus Carnot | Bât. L | L328

Renseignements

Alicia CANOVA

pole.sante@univ-catholyon.fr

04 72 32 51 72

Méditation pleine conscience

Sophie Bouquerel vous fera découvrir les bienfaits de cette pratique en lien avec votre quotidien : les cours, les examens, l'envie de réussir, les choix d'orientation, l'avenir qui peut parfois être source de stress...

Dates et thématiques des ateliers :

- **Mardi 10 octobre 2023**

Trouver la confiance et la stabilité à l'intérieur de soi.

- **Mardi 7 novembre 2023**

Négocier avec les hauts et les bas du quotidien.

- **Mardi 5 décembre 2023**

Alléger la fatigue et la saturation quand tout est «trop» !

- **Mardi 16 janvier 2024**

Apaiser le stress pour mieux se préparer à ce qui nous fait peur.

- **Mardi 13 février 2024**

S'accueillir tout entier, s'aimer comme on est.

- **Mardi 5 mars 2024**

Sentir quel chemin prendre quand on hésite et qu'on se sent perdu.

- **Mardi 9 avril 2024**

Trouver l'élan pour se mettre en action et oser.

- **Mardi 14 mai 2024**

Prendre soin des autres sans s'oublier.

À quelle heure ?

De 12 h 45 à 13 h 45

Où ?

Campus Saint-Paul | Bât. C | Salle CE79

Don du sang

- Profitez de la proximité de la Maison du Don situé à côté du Campus Saint-Paul (Place des Archives) pour venir faire don de votre sang et sauver des vies.
- Prendre RDV en ligne : [mon-rdv-dondesang.efs.sante.fr](https://mon-rdv.dondesang.efs.sante.fr)

Plus d'informations : 04 78 65 63 63

L'HEURE DE LA SIESTE



Deux salles de sieste pour tous les étudiants de l'UCLy !

Pour votre bien-être, le Pôle Santé vous propose deux salles dédiées à la sieste en accès libre tous les jours de la semaine de 11h à 15h sur les campus Carnot et St Paul.

Pour plus d'informations, rdv sur la rubrique Pôle Santé du site ucl.fr

Campus Saint-Paul
Salle de sieste
Bât. A | N-1 | AS01

Campus Carnot
Salle de sieste
Bât. L | L056

« Nous ne sommes pas seulement corps, ou seulement esprit,
nous sommes corps et esprit tout ensemble. » G.Sand

Plus d'informations

ucl.fr | Vie étudiante
Rubrique Santé - Handicap

My UCLy | Mes services
Rubrique Informations