

[Accueil](#) > [Vie Ã©tudiante](#) > [SantÃ©](#) > [Centre de santÃ© jeunes](#)

Le Centre de santÃ© jeunes Ã Valence (26)

Un service de mÃ©decine et de promotion de la santÃ© pour les Ã©tudiants et les jeunes de 16 Ã 25 ans Ã Valence



Ce centre de santÃ© universitaire et municipal est un service de mÃ©decine et de promotion de la santÃ© des Ã©tudiants et des jeunes de 16 Ã 25 ans.

Une Ã©quipe de professionnels Ã votre service :

mÃ©decins gÃ©nÃ©ralistes, infirmiÃ¨re, psychologue, diÃ©tÃ©ticienne, relaxologue, sophrologue, Ã©ducatrice spÃ©cialisÃ©e en addictologie, assistante sociale du Crous et secrÃ©taires.

Selon vos besoins :

- Consultation de mÃ©decine gÃ©nÃ©rale,
- Conseil en rapport avec votre santÃ©,
- Bilan de santÃ© personnalisÃ©,
- Test visuel et auditif,
- Soins infirmiers : rÃ©fection de pansement, ablation de points de suture, injections...
- Mise Ã jour des vaccinations
- AmÃ©nagement des Ã©tudes post bac en cas de maladie ou de handicap chroniques ou temporaires
- Consultation de gynÃ©cologie : contraception, pose d'implant, test de grossesse, contraception d'urgence, dÃ©pistage IST Sida, hÃ©patites,
- Entretien psychologiques, art-thÃ©rapie
- Consultation de diÃ©tÃ©tique,
- Consultation d'aide Ã la diminution ou arrÃªt du tabac, de l'alcool, du cannabis, et de substances psychoactives
- Coaching sportif adaptÃ© Ã la reprise du sport

Pour toutes les consultations mÃ©dicales, la carte vitale et l'attestation de mutuelle sont nÃ©cessaires.

Aucune avance de frais ne sera demandÃ©e.



Ateliers et formations gratuits :

Formation de secourisme

PSC1 PrÃ©vention et Secours Civiques.

Cette formation se dÃ©roule sur 10 heures rÃ©parties en trois sÃ©ances.

Inscription prÃ©alable par tÃ©lÃ©phone.

Atelier gestion du stress

- « Optimiser son attention pour renforcer sa concentration »
- « Se préparer mentalement à l'examen, à l'entretien »
- « Renforcer la confiance en soi »

Et bien d'autres thématiques !

Deux intervenantes vous font découvrir des techniques de gestion du stress.

Ateliers le mercredi : 17h30 - 18h30 ou 18h30 - 19h30

Inscription préalable par téléphone.

Atelier nutrition et plaisir

Discussions sur la nutrition, le plaisir de cuisiner, de manger. Réalisation possible de menus simples et savoureux.

Ateliers animés par une diététicienne.

Inscription préalable par téléphone.

Atelier sport/santé étudiants en partenariat avec le SIUAPS Valence

Coaching sportif adapté et personnalisé à la reprise du sport

Accompagnement individuel ou en petit groupe

Découverte ou reprise de l'activité physique pour les étudiants en difficulté

Inscription obligatoire à : celine.almira@univ-grenoble-alpes.fr

Handicap

Le [SERVICE ACCUEIL HANDICAP](#) de l'Université Grenoble Alpes, en étroite relation avec le Centre santé jeunes et les équipes pédagogiques des composantes universitaires, accompagnent les étudiants confrontés à des difficultés liées à la maladie ou au handicap, permanent ou temporaire, dans la réussite de leurs études. Pour un RDV : prendre impérativement contact avec le Centre santé jeunes de Valence dès votre confirmation d'inscription en études supérieures.

Plus d'informations : handicap.univ-grenoble-alpes.fr

Le Centre santé jeunes accompagne les étudiants dans tous projets de promotion de la santé, sous forme de modules, d'aide à la méthodologie, de prêt de matériels... N'hésitez pas à nous solliciter.

Être affilié à l'assurance maladie et souscrire une mutuelle

[Maîtriser ses dépenses de santé](#)

L'affiliation au régime de Sécurité sociale étudiant est obligatoire pour tous les étudiants dès l'âge de 16 ans.

L'adhésion à une mutuelle est quant à elle facultative, mais elle est vivement conseillée aux étudiants.

Elle complète le remboursement de la Sécurité Sociale, en partie ou en totalité selon la formule choisie.[+]

[MT Dents](#)

Prendre soin de ses dents c'est important !

L'assurance maladie propose des rendez-vous de prévention dentaire « MT Dents » tous les trois ans à 15, 18, 21 et 24 ans.

La visite est prise en charge à 100 % (sauf orthodontie et prothèses) sans avance de frais. [+]

Besoin d'un RDV rapide avec un ophtalmologue ? [Prenez RDV avec les points vision de la région !](#)

Mise à jour le 14 janvier 2020

Guide de l'Étudiant

[Consultez l'édition 2020/2021 du guide de l'étudiant Drôme-Ardèche](#)



Infos pratiques

Centre de santé jeunes

Maison de l'étudiant Drôme-Ardèche

13-15, Place Latour-Maubourg
26000 Valence.
[Plan d'accès](#)

Contact :

Tél. : 04 75 56 62 11
centresantejeunes@mairie-valence.fr

Horaires d'ouverture :

Lundi : 13h30 - 17h30
Mardi, mercredi : 8h30 - 12h30 et 13h30 - 17h
Jeudi : 8h30 - 17h
Vendredi : 8h30 - 16h

Epicerie solidaire et paniers Étudiants



VIH et MST

Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic

Hôpital de Valence

Lundi de 9h à 12h et de 16h30 à 19h

Mardi au Forum de 13h30 à 17h

Venir 1h avant la fermeture

Tel : 0637117190 les jours de permanences

Mail : seccegid@ch-valence.fr

Agenda

Voir [les dates des ateliers](#)

Numéros d'urgence

SAMU : 15

Police : 17

Pompiers : 18

Centre anti-poison :

04 72 11 69 11

Numéro urgence : 112

Discriminations :

08 1000 5000 - 8h à 20h (du lundi au vendredi)

Drogues Info Service :

0 800 23 13 13 (d'un poste fixe) ou 01 70 23 13 13 (d'un portable) - 8h à 2h

Sida Info Service :

0 800 840 800

Filsantejeunes.com :

0800 235 236