

ULB SANTÉ

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2023

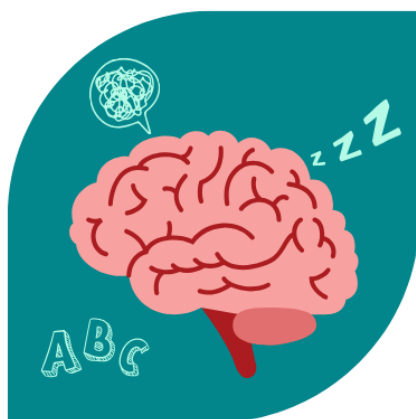
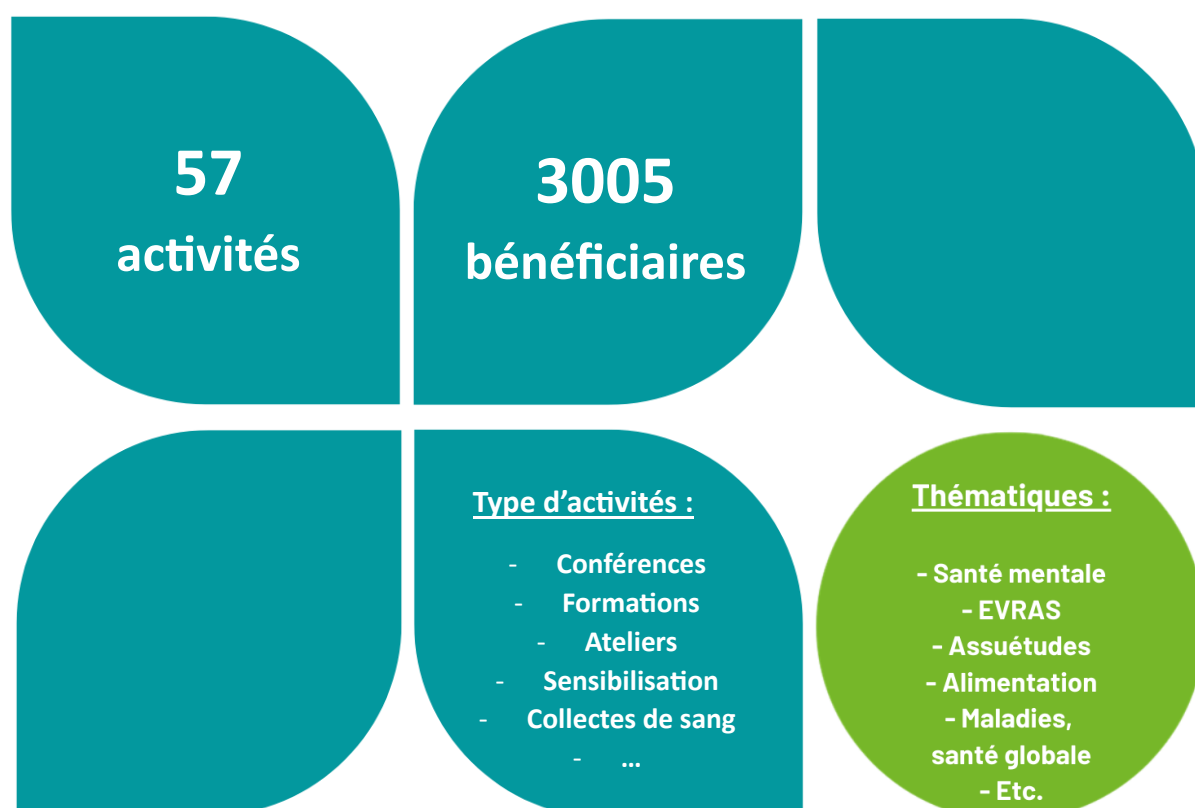


Table des matières

I.	Elaboration de politiques pour la santé	5
II.	Création d'environnements favorables à la santé	6
III.	Orientation vers les services ressources	7
IV.	Renforcement de l'action communautaire.....	8
V.	Acquisition de savoirs et aptitudes individuels	9
	• Activités printanières :	10
	• Activités estivales :	14
	• Activités automnales :	16
VI.	Projets transversaux	21
	• Communiquer et visibiliser	21
	• Se former en continu	22

Informations clés pour 2023



Avant-propos

Missions

ULB Santé est le service de promotion de la santé à l'ULB. Sa mission générale est de coordonner, visibiliser et renforcer le secteur de promotion de la santé de l'ULB, en adoptant une démarche intégrée (*Health in All Policies*).

Plus précisément, ULB Santé se doit :

- D'initier et impulser des actions de sensibilisation et de promotion de la santé, en fonction des besoins et demandes émanant de la Communauté Universitaire, de manière participative et collaborative avec les organisations étudiantes, les services internes et les organisations partenaires d'ULB Santé.
- De communiquer, visibiliser et valoriser les actions de promotion de la santé réalisées à l'ULB.
- De promouvoir une approche globale et transversale de la santé dans l'ensemble des décisions, services et projets développés et portés au sein de l'Université.
- De concerter, coordonner et fédérer le secteur de promotion de la santé de l'ULB, soit l'ensemble des acteurs·trices internes et externes à l'ULB qui participent à la promotion de la santé et du bien-être des étudiant·es et du personnel de l'ULB.
- D'analyser et évaluer cette politique en continu, afin qu'elle soit cohérente et en accord avec les thématiques et besoins identifiés comme prioritaires.

Santé

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé : «*La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité*». La santé est donc une ressource du quotidien qui dépend de l'interaction entre des facteurs biologiques, sociopolitiques, environnementaux et des comportements individuels.

Promotion de la santé

La charte d'Ottawa de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) précise la **définition de la promotion de la santé** en ces termes: « *La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci (...)* » Dans son Glossaire de la promotion de la santé, l'OMS précise ce processus: « *La promotion de la santé représente un processus social et politique global, qui comprend non seulement des actions visant à*

renforcer les aptitudes et les capacités des individus mais également des mesures visant à changer la situation sociale, environnementale et économique, de façon à réduire ses effets négatifs sur la santé publique et sur la santé des personnes. La promotion de la santé est le processus qui consiste à permettre aux individus de mieux maîtriser les déterminants de la santé et d'améliorer ainsi leur santé. La participation de la population est essentielle dans toute action de promotion de la santé. »

Le processus de promotion de la santé mobilise **cinq stratégies de travail** : l'élaboration de politiques pour la santé ; la création d'environnements/ cadres de vie favorables à la santé ; l'orientation vers des services ressources médicaux et non-médicaux ; le renforcement de l'action communautaire et enfin l'acquisition de savoirs et d'aptitudes individuelles.



Politiques



Cadre de vie



Services



**Actions
communautaires**



Savoirs & aptitudes



Promotion de la santé à l'ULB - 2023

I. Elaboration de politiques pour la santé

La stratégie par les politiques publiques consiste à intégrer la santé dans les différentes décisions et à coordonner des actions qui favorisent l'équité et les environnements sains. Ces actions offrent des services accessibles, plus sûrs et permettent à la population de gagner en capacité d'agir. Enfin, ces politiques sont en accord avec les thématiques et besoins identifiés comme prioritaires.

En 2023, plusieurs réunions ont été mises en place tant avec le Vice-Recteur aux affaires étudiantes et sociales, qu'avec les partenaires et associations étudiantes représentantes. ULB Santé a veillé à proposer des pistes d'action et à promouvoir la santé dans les différentes décisions. Nous avons ainsi pu travailler principalement sur la thématique de la réduction des risques en milieu festif, plus précisément les thématiques de la surconsommation de drogues légales et illégales, mais aussi sur les thématiques de vie relationnelle, affective et sexuelle. D'autres réunions de secteur ont aussi pu voir le jour sur la thématique de la santé mentale et ses déterminants (stress, sommeil, gestion des émotions, confiance en soi, vie sociale, ...).

ULB Santé collabore également chaque année avec l'Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) de l'ULB. Il s'agit notamment de discuter des thématiques au cœur des préoccupations de notre Communauté Universitaire mais aussi de rédiger ensemble des questionnaires qui abordent des sujets liés à la santé et ses déterminants sociaux. Ces derniers permettent d'interroger les habitudes de vie, croyances et besoins des étudiant-es. Les résultats des enquêtes de l'OVE nous fournissent un état des lieux des connaissances des services ressources, des représentations et des habitudes de vie de nos étudiant-es. Ces données permettent d'ajuster les politiques universitaires et de proposer de nouveaux projets afin de répondre aux besoins identifiés comme prioritaires. En 2023, nous avons ainsi pu collaborer à la rédaction du questionnaire portant sur les consommations d'alcool sur nos campus. Cette enquête se base sur celle diffusée en 2015 par Modus Vivendi et Eurotox auprès du public étudiant de l'ULB et de Saint-Louis. Les résultats de cette enquête mettaient en lumière la surconsommation d'alcool des étudiant-es. Des actions avaient ainsi vu le jour suite à ces résultats, notamment la mise en place du projet de réduction des risques en milieu festif « Ça m'saoule » ou encore la première charte alcool avec les cercles de l'ACE. Les résultats de notre enquête de 2023 devrait également enrichir nos réflexions sur ce sujet et ainsi orienter nos politiques et actions afin de répondre aux besoins.



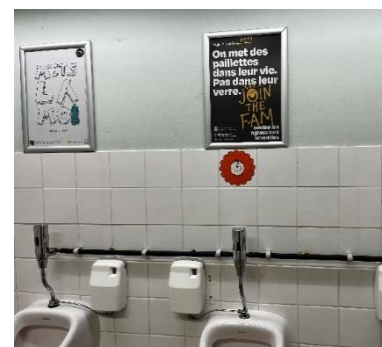
II. Création d'environnements favorables à la santé

Cette stratégie s'articule autour de la création de milieux de vie favorables à la santé, c'est à dire des environnements qui protègent des menaces pesant sur la santé; qui permettent aux individus de développer leurs capacités en matière de santé et d'accéder à des services ressources, des logements salubres, des emplois, des lieux de socialisation et de divertissement, etc.

Cette année encore les projets d'ULB Santé concernant l'aménagement du cadre de vie se sont concentrés sur le projet de la Safe Zone. Cet espace dédié à réduire les risques est à présent géré par les étudiant-es délégué-es réduction des risques des différents cercles de l'ACE avec une aide ponctuelle de la Croix-Rouge. Comme en 2022, la Safe Zone a été organisée au sein d'un chapiteau que nous avons loué. Un espace pérenne a pu être localisé afin de remplacer cette location. Des travaux devraient voir le jour en janvier 2024 afin d'aménager la salle de fête qu'est la JEFKE et ainsi permettre à nos étudiant-es d'être accueilli-es dans de meilleures conditions.

Le projet pilote de cocon dédié à la sieste, la « Nap Box », loué et placé en 2022 dans la bibliothèque a connu un petit succès. Suite au dernier comité de pilotage d'ULB Santé, il a été décidé de procéder à l'achat d'un ou plusieurs cocons. Le prix d'achat de cette structure étant conséquent, un dossier a été remis à la Fédération Wallonie Bruxelles afin d'obtenir des subsides. La décision du Ministère devrait se faire connaître début 2024.

Concernant nos aménagements au sein des sanitaires, ceux-ci se sont poursuivis en 2023. Le projet de cadres placés dans les sanitaires du campus d'Erasmus permettant de diffuser des visuels en promotion de la santé a vu le jour depuis quelques années à présent. En 2023 nous avons décidé de placer des cadres au sein des sanitaires du campus du Solbosch. Toujours au sujet de l'aménagement des sanitaires, nous avons collaboré avec ULB Sports et la bibliothèque des Sciences de la vie d'Erasmus pour effectuer quelques modifications et ainsi mettre en place deux toilettes non-générées. Il s'agit d'un premier pas concernant cette thématique.



III. Orientation vers les services ressources

La connaissance de l'existence de certains services médicaux et non-médicaux est primordial pour prendre soin de soi et d'autrui. Par conséquent, cette année encore, nous avons œuvré à la mise en lumière des différents services ressources sur nos campus mais aussi en-dehors de ceux-ci. Cela s'est notamment fait par la mention de ces services sur notre site internet et un rappel sur nos réseaux sociaux. Afin de faire connaître davantage notre répertoire des services ressources, nous avons créé différentes affiches « Accès aux services ressources ». Nous avons aussi pu rappeler l'existence de ces services par le biais de nos outils pédagogiques mobilisés dans le cadre d'activités de sensibilisation.

Afin d'aider nos partenaires à gagner en visibilité, une aide a aussi pu être apportée dans la réalisation de différents visuels en format affiche ou encore carré pour les réseaux sociaux.



ACCES AUX SERVICES RESSOURCES 



SERVICES RESSOURCES :
Santé mentale

DÉCOUVREZ LES SERVICES
QUI PEUVENT VOUS AIDER
À PRENDRE SOIN DE VOUS

Se sentir
bien
à l'université

En savoir plus :
ulb.be/sante-services-medicaux
ulb.be/sante-mentale



ACCES AUX SERVICES RESSOURCES 



SERVICES RESSOURCES :
Vie affective et sexuelle



Services

DÉCOUVREZ LES SERVICES
QUI PEUVENT VOUS AIDER
À PRENDRE SOIN DE VOUS

Se sentir
bien
à l'université

En savoir plus :
ulb.be/sante-services-medicaux
ulb.be/sante-sexuelle

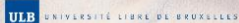


**CONSULTATIONS
OSTÉOPATHIE**

SERVICE MÉDICAL ULB (SOLBOSCH) MARDI APRÈS-MIDI & VENDREDI MATIN

Prise en charge des problèmes musculo-squelettiques et neurovégétatifs par un étudiant en Master de spécialisation en ostéopathie (6^e et dernière année FSM - ULB); sous la supervision d'un ostéopathe D.O. expérimenté.

INFOS PRATIQUES	RENDEZ-VOUS
Service médical ULB (Campus du Solbosch) bâtiment M - Avenue Paul Héger 28 1000 Bruxelles (beelles)	02 650 29 29
Tarifs : 17,50€ (étudiants et membres du personnel ULB) 33€ (autres)	

 UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES www.ulb.be/sante-et-bien-etre

IV. Renforcement de l'action communautaire

Cette stratégie de travail consiste à partager les savoirs et méthodologies des professionnel·les avec les expert·es du vécu qui apportent à leur tour leurs perceptions du terrain et expériences. Ces partenariats permettent des discussions riches sur les problèmes qui impactent la santé mais aussi d'agir collectivement. Ils et elles participent à la réflexion, à l'identification des besoins et objectifs, à la mise en place de projets et à leur bon déroulement, à l'évaluation de ceux-ci et éventuellement à la réorientation de ces projets.

En 2023, ULB Santé a participé à différentes commissions et réunions avec des services ressources de l'ULB, des partenaires extérieurs et évidemment des organisations étudiantes. Cette stratégie de travail qu'est l'action communautaire a ainsi été mobilisée avec ces différents partenaires. Parmi ces réunions, nous pouvons en citer quelques-unes récurrentes : les réunions mensuelles de la Commission de suivi des travaux de lutte contre les violences sexuelles ; les réunions hebdomadaires avec la responsable du bien-être étudiant ; les rencontres presque mensuelles avec les différents partenaires du Département des Services à la Communauté ; les réunions avec les différents partenaires qui participent à la promotion de la santé et du bien-être à l'ULB mais aussi en-dehors de nos campus ; les réunions liées au projet de réduction des risques « Ça m'saoule » ; les réunions du réseau genre ; les réunions de préparation des journées Déclic Santé Mentale ; les réunions avec les équivalents d'ULB Santé dans les autres Universités et Hautes Ecoles ; etc. Grâce à ces rencontres mises en place au cours de l'année, nous avons pu échanger autour de la thématique de la santé mentale et de ses facteurs protecteurs ; de la vie relationnelle, affective et sexuelle ; des (sur)consommations de drogues légales et illégales ; de violences psychologiques, physiques et sexuelles ; de la santé menstruelle ; de précarité ; d'alimentation ; d'environnement ; etc.

Pour cette année 2023, nous souhaitons remercier les partenaires étudiant·es et associatifs du projet « [Ca m'saoule](#) » avec qui, depuis 2018, nous menons des projets de promotion de la santé, de prévention et de réduction des risques en milieu festif sur nos campus. Ces projets de sensibilisation ne pourraient être les mêmes sans l'énergie qu'ils et elles mettent dans les formations, les suivis méthodologiques et logistiques ainsi que les activités mises en place tout au long de l'année. Nous aimerions également mettre à l'honneur Bérengère Schietse, notre partenaire sur la thématique Pleine Conscience depuis 2020. Ses ateliers « Mini-cycle pleine conscience » et sa nouvelle formule « Atelier détente : 30 min pendant 2 mois » rencontrent à chaque fois un vif intérêt de la part de notre Communauté Universitaire. Enfin, nous souhaitons remercier les étudiant·es du Bureau Étudiant de la faculté de Médecine. Grâce à ces délégué·es, une nouvelle activité de sensibilisation sur la thématique de la santé mentale a vu le jour au printemps 2023 à Erasme. Ces dernier·es ont co-organisé à nos côtés la première activité « Brain Afternoon... Cause exams are soon » en avril 2023. Cette première expérience printanière a pu les motiver pour le développement et la mise en place du projet « [Déclic Santé Mentale](#) » de novembre. Cette année, cette journée de sensibilisation à la santé mentale s'est transformée en semaine de sensibilisation. Ce projet a pu voir le jour grâce à la créativité et à la motivation des étudiant·es du BEM qui ont préparé cette semaine de sensibilisation dès le mois d'août à nos côtés et qui ont mis en place des activités chaque jour pendant une semaine en novembre. L'énergie investie dans ces projets a porté ses fruits puisque de nombreux·ses étudiant·es ont participé à ces activités.



V. Acquisition de savoirs et aptitudes individuels

Comme chaque année, l'axe concernant la littératie en santé a été particulièrement développé au fil de l'année. L'objectif a été de dispenser des savoirs et de mettre en place des ateliers afin que notre public cible développe des compétences. Ces connaissances et aptitudes ont pour but d'aider la Communauté Universitaire à poser des choix éclairés en faveur de sa santé et de son environnement de vie.

Ainsi en 2023, ULB Santé a mis en place avec ses partenaires du secteur des activités destinées à conférer des savoirs et compétences telles que des formations, des conférences et des activités de différents types (stands de sensibilisation, ateliers, collectes de sang, etc). Afin d'être accessibles à toutes les bourses, nos activités ont été gratuites pour notre public. Ainsi **3005** personnes ont pu bénéficier de ces **57 activités**.

Plusieurs activités sont à présent récurrentes et connues de notre public : activités santé et bien-être en lien avec le blocus encadré du SAA ; collectes de don de sang ; formations liées à la réduction des risques en milieu festif mises en place en début d'année académique dans le cadre du projet « Ca m'saoule » mais aussi les stands et journées de sensibilisation dédiées à l'EVRAS et aux assuétudes. En 2023, nous avons aussi pu mettre en place la 3^{ème} édition des journées de sensibilisation dédiées à la thématique de la santé mentale. Cette édition s'est d'ailleurs vue quelque peu modifiée puisque nos deux journées de sensibilisation habituelles se sont transformées en deux semaines de sensibilisation : l'une sur le campus d'Erasmus, l'autre sur le campus du Solbosch. Les activités proposées lors de ces journées ont connu un franc succès particulièrement sur le campus d'Erasmus. Nous soulignons une nouvelle fois l'importance de compter sur la participation des collectifs étudiants pour l'organisation des projets mais aussi pour la diffusion de ceux-ci au sein de leurs réseaux.

D'autres activités ont été mises en place par des partenaires du secteur et ont bénéficié d'un relais par mail, sur les réseaux sociaux de la part d'ULB Santé ou encore d'une aide logistique, et ce dans le but d'aider le secteur à visibiliser ses actions en promotions de la santé.



57
activités

3005
bénéficiaires

Thématiques :

- Santé mentale
- EVRAS
- Assuétudes
- Alimentation
- Maladies, santé globale
- Etc.

Type d'activités :

- Conférences
- Formations
- Ateliers
- Sensibilisation
- Collectes de sang
- ...

Les tableaux ci-dessous reprennent l'ensemble des activités des chapitres III et IV mises en place durant l'année 2023 : formations, jeux de sensibilisation, activité de lutte contre l'isolement, ateliers, conférences, etc.

- Activités printanières :

MOIS	NOM DU PROJET	TYPE D'ACTIVITE	COLLABORATION	CAMPUS	PUBLIC
Février					
	Parlons d'amour sous toutes ces formes	Table ronde Sensibilisation à l'IVG	L'autrice Dominique Costermans & le CPF Aimer à l'ULB & ULB Santé	Erasme	Communauté Universitaire, 8 personnes ont participé
	3 Formations gestes 1ers secours	3 Formations aux gestes de 1ers secours pour	Humanity Help Team	Solbosch	A destination des délégués des cercles de l'ACE qui souhaitent donner un coup de main en SafeZone. 45 personnes ont participé
	Ça m'saoule j'ai craqué – parcours de stands	Sensibilisation sur les assuétudes	Partenaires associatifs du projet Ça m'saoule et ses étudiants & stagiaire en santé publique	Solbosch	Communauté Universitaire. 82 personnes ont participé
	Ça m'saoule j'ai craqué – conférence	Conférence sur le Binge Drinking	Dr Salavatore Campanella	Solbosch	38 personnes ont participé
Mars					
	Mini-cycle pleine conscience	4 ateliers pour apprendre à se détendre, 1h par semaine les mercredis en soirée	Béregère Schietse, « coach » Pleine Conscience	Teams	16 étudiant-es ont participé
	Santé ! Un 8 mars pour parler du corps et de l'esprit des femmes	Intervention ULB Santé lors de la conférence sur la thématique du Genre et de la Santé organisée par le Vice-Recteur au Genre et à la diversité	Vice-Recteur au Genre et à la diversité et son équipe, ULB Santé, Margaux De Ré, Delphine Chabert, Femmes et Santé	Solbosch	Communauté Universitaire, 176 inscrit-es
	Journées de dépistages gratuits des IST	2 Journées de dépistages gratuits des IST aux CPF Aimer à l'ULB – soutien au projet	Centre de planning familial Aimer à l'ULB	Solbosch & Erasme	303 personnes ont été dépistées au campus du Solbosch et 128 au campus d'Erasme

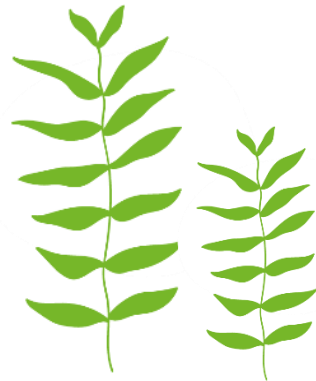
Avril					
	Blocus Encadré du SAA	Soutien au projet : activités de lutte contre l'isolement et bol d'air par le biais du Géocaching	SAA & ULB Santé	Solbosch	19 étudiant-es
	Beach Volley	Stand de sensibilisation ULB Santé lors de l'événement du cercle de Solvay Beach Volley	Cercle de Solvay & ULB Santé	Solbosch	80 étudiant-es
	Brain Afternoon... Cause exams are soon	Stands de sensibilisation sur la thématique de la santé mentale	Bureau Étudiant en faculté de médecine (BEM) ; Bureau étudiant en faculté des sciences de la motricité (Bémot) ; SAA ; étudiantes du projet Ça m'saoule ; ULB Santé	Erasme	70 étudiant-es
	Violences sexistes et sexuelles en milieu festif dans la commune d'Ixelles : présentation de l'enquête (2022) et pistes d'actions	Présentation de l'enquête sur les violences sexistes sexuelles et du sentiment de sécurité sur la commune d'Ixelles du bureau d'étude Egerie Research	Egerie Research ; Commune d'Ixelles ; Police Bruxelles Capitale Ixelles ; partenaires de la Commission de suivi des travaux de lutte contre les violences sexistes et sexuelles	Solbosch	15 étudiant-es
Mai					
	Collecte de sang	Collecte de sang	Croix-Rouge	Solbosch	4 mai : 82 personnes 5 mai : 65 personnes





SANTÉ !
 UN 8 MARS POUR PARLER DU CORPS
 ET DE L'ESPRIT DES FEMMES

Conférence gratuite
 et table ronde lors
 de la Journée internationale
 des droits des femmes.

**JOURNÉE
 DÉPISTAGE IST**

**21 mars 2023
 Solbosch**

Dès 9h jusqu'à 17h
 Sans rendez-vous

Gratuit si vous êtes affilié.es
 à une mutuelle belge

 AVENUE JEANNE 38 1050 IXELLES
 02/650.31.31



Outils

**Mini-cycle
 Pleine Conscience**

4 ATELIERS (PAR TEAMS)
 1H/SEMAINE EN MARS
 LES MERCREDIS 20H-21H

INSCRIPTIONS:
 ULB-SANTÉ@ULB.BE
 ATELIER LIMITÉ À 20 PLACES





Blocus encadré

de printemps 2023

formule encadrée avec rythme imposé



03/04 au 07/04
09h-17h (accueil à 08h30)
Présentiel au Solbosch
ULB-Blocus@ulb.be

Sur inscription jusqu'au 5 mars - tu t'inscris, tu viens!
<https://forms.office.com/e/2f8888888888>

- ateliers méthodologiques
- suivi individualisé
- soutiens matériels
- travail en autonomie
- activités proposées par ULB Santé et ULB Sports
- réservé aux étudiant·es de l'ULB avec une priorité pour les BA1/MA1

ULB UNIVERSITÉ LIBRE DE BRUXELLES SQA



Brain afternoon

...Cause exams are soon

Lundi 24 avril
Frasme - Place Facultaire - À partir de midi




Mardi 25 avril 2023 à 18h
Campus du Solbosch, UA2.220

VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES EN MILIEU FESTIF DANS LA COMMUNE D'IXELLES : PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE (2022) ET PISTES D'ACTIONS



DON DE SANG

À ULB SOLBOSCH

Salle Somville bâtiment 5 Niv 2
Avenue Jeanne, 44
Vendredi 5 mai
de 10:30 à 15:00



<https://www.donneurdesang.be/fr/ev/1/m/FELB/1034710>

Inscription via le lien ou le QR code

ULB santé SERVICE DU SANG CROIX-ROUGE de Belgique



- Activités estivales :

MOIS	NOM DU PROJET	TYPE D'ACTIVITE	COLLABORATION	CAMPUS	PUBLIC
Aout - septembre					
	Blocus encadré	Soutien apporté au SAA : mise en place d'ateliers de gestion du stress	SAA et Hôpital Erasme	Solbosch	3 Étudiant-es inscrit-es au blocus encadré du SAA
	Ca m'saoule : Pour une guindaille plus safe et plus inclusive – une des formations Ça m'saoule	3 conférences (aout et septembre) sur la réduction des risques de violences en milieux festifs et de leurs conséquences négatives sur la santé	ACE& cercles de l'ACE & ULB Santé	Solbosch	215 délégué-es des cercles de l'ACE ont participé
	Ca m'saoule : Pour une guindaille plus safe et plus inclusive – une des ateliers Ça m'saoule	6 ateliers sur la réduction des risques de violences en milieux festifs et de leurs conséquences négatives sur la santé	ACE& cercles de l'ACE & ULB Santé	Solbosch	125 délégué-es des cercles de l'ACE ont participé
	Ca m'saoule : Formation evras et assuétudes sur les outils de sensibilisation – formation Ça m'saoule	Formation théorique et pratique sur l'animation des jeux de sensibilisation Ça m'saoule (thématiques assuétudes et EVRAS)	Partenaires du projet Ca m'saoule : O'yes et Modus Vivendi et Fares	Solbosch	18 délégué-es réduction des risques des cercles de l'ACE ont participé
	Ca m'saoule : Formation de gestion de l'agressivité – formation Ça m'saoule	Formation de gestion de l'agressivité afin de réduire les risques en milieu festif	Internationale Institute for Resaerch & Human Development	Solbosch	60 délégué-es barmen.aid des cercles de l'ACE
	Ca m'saoule : Sensibilisation sur la thématique de la réduction des risques en milieu festif - violences	Sensibilisation sur la thématique des violences sexuelles et du consentement pour les blues du cercle de polytechnique	Cercle Polytechnique & ULB Santé	Solbosch	30 blues du cercle polytechnique ont participé



- Activités automnales :

MOIS	NOM DU PROJET	TYPE D'ACTIVITE	COLLABORATION	CAMPUS	PUBLIC
Octobre					
	Journées de sensibilisation EVRAS « Ça m'saoule ... J'ai plus de capote »	2 journées de sensibilisation sur la thématique de la vie relationnelle, affective et sexuelle	O'yes, Modus Vivendi, ULB Santé, cercles de l'ACE, le cercle LGBTQIA+, Go to gynéco, Genres Pluriels, Crible, CPVS, Ex Aequo, ...	Solbosch	Jour 1 : 216 participant-es, Jour 2 : 146 participant-es
	Conférence « Mes achats alimentaires : sains et pas chers »	Conférence sur la thématique de l'alimentation et de la précarité	Cerden	Solbosch	11 personnes ont participé
	Conférence « Lunch and Learn : Santé et bien-être »	Présentation des services ressources et projets à l'ULB en matières de santé et bien-être	Service bien-être membres du personnel, ULB Santé et service communication de l'ULB	Solbosch	70 membres du personnel inscrit-es
	Formations gestes de premiers secours – formation simplifiée	Formation gestes de premiers secours afin de réduire les risques en milieu festif – 3h de formation, pas de brevet à la clé	Humanity Help Team	Solbosch	25 délégué-es des cercles étudiants de l'ACE ont participé
	Brevet européen des gestes de premiers secours – groupe 1	Formation gestes de premiers secours afin de réduire les risques en milieu festif – brevet européen à la clé	Croix-Rouge & cercles de l'ACE	Ixelles	8 délégué-es des cercles étudiants de l'ACE (au lieu de 12 inscrit-es)
Novembre					
	Fighting November Blues	Présentation ULB Santé lors d'une conférence à destination des étudiant-es internationaux	ESN, Psycampus, SAA et ULB Santé	Solbosch	200 étudiant-es ont participé
	Collecte de sang	Collecte de sang	Croix-Rouge	Solbosch	10 novembre : 98 personnes ont participé

	Déclic Santé Mentale – Semaine de sensibilisation au bien-être mentale – Campus d’Erasme	1 semaine de sensibilisation sur la thématique de la santé mentale à Erasme. Les activités sont déclinées ci-dessous		Erasme	
		Jogging	BEM	Erasme	4 étudiant-es ont participé
		SpeedFriending et apéro – activité de lutte contre l’isolement	BEM	Erasme	10 étudiant-es ont participé
		Atelier « Reconnaître et aider ses amis en détresse »	BEM & BEMSA & Braincair	Erasme	17 étudiant-es ont participé
		Soirée jeux de société – activité de lutte contre l’isolement	BEM	Erasme	35 étudiant-es ont participé
		Course d’orientation	BEM	Erasme	10 étudiant-es ont participé
		Initiation yoga	BEM et ULB Sports	Erasme	15 étudiant-es ont participé
		Conférence « L’autisme et la santé mentale »	ACTE	Erasme	43 étudiant-es ont participé
		Atelier « Vivre un blocus serein, c’est possible » - conseils méthodologiques	SAA	Erasme	2 étudiant-es ont participé
		Atelier « Bien-être et stress étudiant »	Psycampus	Erasme	1 inscrit – activité annulée
		Bowling – activité de lutte contre l’isolement	BEM	Erasme	19 étudiant-es ont participé
	Déclic Santé Mentale – Semaine de sensibilisation au bien-être mentale – Campus du Solbosch	1 semaine de sensibilisation sur la thématique de la santé mentale au Solbosch. Les activités sont déclinées ci-dessous		Solbosch	
		Pièce de théâtre « Classement sans suite » sur la thématique des violences sexuelles et	Théâtre Cranova	Solbosch	212 personnes ont participé

		son impact sur la santé mentale			
		Pièce de théâtre « Neige : l'ère du cristal » sur la thématique de la résilience	Compagnie sous mes ailes, ULB Culture, ULB Santé	Solbosch	70 personnes ont participé
		Quizz sur la santé mentale et activité de lutte contre l'isolement	Bepsyel	Solbosch	4 étudiant-es ont participé
		Projection du documentaire « Tout va s'arranger (ou pas » sur la santé mentale des jeunes	Le CAL et la Faculté de Psychologie, sciences de l'éducation et logopédie	Solbosch	35 personnes ont participé
		Conférence « Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité »	Hôpital Universitaire de Bruxelles	Solbosch	87 personnes ont participé
		Atelier « Bien-être et stress étudiant »	Psycampus	Solbosch	16 étudiant-es ont participé
		Atelier « Vivre un blocus sereinement c'est possible ? »	SAA	Solbosch	29 étudiant-es ont participé
Décembre					
	Brevet européen des gestes de premiers secours – groupe 2	Formation gestes de premiers secours afin de réduire les risques en milieu festif – brevet européen à la clé	Croix-Rouge & cercles de l'ACE	Ixelles	9 étudiant-es des cercles de l'ACE ont participé (au lieu de 12 inscrit-es)
	Projet « Let's Meet »	Activité de lutte contre l'isolement : les étudiant-es s'inscrivent sur un formulaire en ligne, des groupes sont ensuite créés selon leurs intérêts communs	ULB Santé	Solbosch et Erasme	36 étudiant-es inscrites



CONFÉRENCE
"MES ACHATS ALIMENTAIRES : SAINS ET PAS CHERS"

18 octobre
12h à 14h
BL315

Conférence offerte par le CERDEN dans le cadre de sa Campagne « Manger sain et pas cher ».

DON de sang
CAMPUS SOLBOSCH

AVENUE JEANNE 44
SALLE SOMVILLE S. 502.331
BÂTIMENT S NIV 1

VENDREDI 10 NOVEMBRE
DE 10:30 À 15:30
INSCRIPTION EN LIGNE

INFOS :
www.DonneurDeSang.be
0800 92 245



ÇA M'SABÛLE
FAI PLUS DE CAROTES

ACTION DE SENSIBILISATION
À LA VIE RELATIONNELLE,
AFFECTIVE ET SEXUELLE

MERCREDI 04/10/23 & JEUDI 05/10/23

11H 00 - 17H 00
au Solbosch - Foyer culturel





ULB *santé*

JOURNÉES DE SENSIBILISATION AU BIEN-ÊTRE MENTAL

Programme Solbosch

Dimanche 12/11

- 18h : Pièce de théâtre "Classement sans suite" sur la thématique des violences sexuelles

Lundi 13/11

- 20h : Pièce de théâtre "Neige : l'ère du cristal" sur la thématique de la résilience

Mardi 14/11

- 17h : Quizz avec le Bepsyl

Mercredi 15/11

- 19h: Projection du documentaire "Tout va s'arranger (ou pas)" sur la santé mentale des jeunes avec le CAL et la Faculté de Psychologie, sciences de l'éducation et Logopédie

Jeudi 16/11

- 12h: Conférence Trouble de Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) avec l'Hôpital Universitaire de Bruxelles
- 14h: Atelier "Bien-être et stress étudiant" avec Psycampus
- 16h: Atelier "Vivre un blocus sereinement, c'est possible?" avec le SAA



ULB *santé*

JOURNÉES DE SENSIBILISATION AU BIEN-ÊTRE MENTAL

Programme Erasme

Lundi 06/11

- 12h30 : Jogging avec le BEM
- 18h30 : SpeedFriending et apéro au BEM

Mardi 07/11

- 12h30: Atelier "Reconnaitre et aider des amis en détresse" avec BrainCair
- 18h30: Soirée jeux de société et pizza avec le BEM et le BEMSA

Mercredi 08/11

- 12h30: Course d'orientation avec le BEM
- 18h30: Initiation yoga avec ULB Sports

Jeudi 09/11

- 12h: Conférence "L'autisme et la santé mentale" avec ACTE
- 14h: Atelier "Vivre un blocus serein, c'est possible ?" avec le SAA
- 16h: Atelier "Bien-être et stress étudiant" avec Psycampus
- 19h: Bowling avec le BEM



VI. Projets transversaux

- Communiquer et visibiliser

Afin de communiquer, visibiliser et valoriser les actions de promotion de la santé réalisées à l'ULB mais aussi les services ressources, nous avons mis en place il y a quelques années un site internet (ulb.be/sante), une page Facebook ainsi qu'une page Instagram. Un réseau d'affichages au sein des sanitaires avait également vu le jour en 2019 sur le campus d'Erasmus. Ce dernier a été agrandi en 2023 sur le campus du Solbosch. Enfin, des welcome pack sont aussi distribués chaque année lors de la Semaine d'Accueil des Nouveaux-elles Étudiant-es. Ces sacs bananes contiennent différentes brochures et flyers d'ULB Santé et des services ressources partenaires.

Dans le but de renforcer le partage d'informations, il est essentiel de visibiliser les projets et services ressources. Ces informations passent sur les écrans de nos bâtiments, mais aussi via les affiches dans les sanitaires, les lettres aux étudiant-es et ULB Pratique ainsi que sur notre site internet et nos réseaux sociaux. Concernant ce dernier point, nous comptabilisons cette année 1849 followers sur Facebook et 2257 followers sur Instagram. La majorité de ces followers sont des femmes âgées entre 18 et 34 ans. En plus de ces supports visuels, nous tenons régulièrement des stands afin d'interagir directement avec la Communauté Universitaire et d'identifier leurs besoins. Lors de la dernière Semaine d'Accueil des Nouveaux-elles Étudiant-es, nous avons distribué 250 welcome packs (journée au Solbosch, à Erasmus et à Charleroi). Des flyers ont été créés afin de les intégrer à nos sacs bananes. Suite aux formations dispensées cet été, certains cercles de l'ACE ont souhaité intégrer des flyers ULB Santé à leurs welcome pack respectifs. Enfin, afin de mettre en lumière les projets et le répertoire de services ressources repris sur notre site, de nouvelles affiches et flyers « services ressources » ont vu le jour au cours de l'année ainsi qu'un agenda santé et bien-être recensant les activités à venir.



Instagram
2257

2257

Facebook
1849



- Se former en continu

De janvier à décembre 2023, nous avons eu l'opportunité de suivre la formation « Dynamiques des violences interpersonnelles » dispensée par le Département de Médecine Générale. Cette formation a pour objectif d'apporter des connaissances et outils aux professionnel·es médicaux, paramédicaux, psycho-sociaux et acteurs en santé publique, du judiciaire ou encore chargé·es de communication. De nombreux·ses expert·es et expert·es du vécu ont ainsi pu transmettre du contenu en rapport avec les violences de genre, conjugales et familiales ; en situation de précarité ; lors d'un parcours migratoire ; en situation de handicap ; Les conséquences de ces violences sur la santé physique, mentale, sexuelle et sociale ont été mises en lumière au fil de l'année. Des outils de prévention, un répertoire de services ressources ainsi qu'un éclaircissement sur le cadre juridique actuel ont aussi été abordés. Ces nouvelles connaissances serviront à l'amélioration des projets en cours.



UN PROGRAMME ÉLABORÉ POUR REPENDRE AUX ENJEUX ET A LA DIVERSITÉ DES BESOINS DE CETTE PROBLÉMATIQUE

ÉDITION 2023



ULB Santé vous remercie de croire en son projet !

Marie Gilles
Chargée de mission
marie.gilles@ulb.be
ulb-sante@ulb.be

ULB Santé – Promotion de la santé à l'ULB
Projet d'ULB Sports – Ecole de sports de l'ULB asbl
Facebook : facebook.com/ULBSante
Instagram : [@ulb_sante](https://instagram.com/@ulb_sante)
Site internet : ulb.be/sante

