

JOURNAL DE LA FÉDEO N°8



Actualité FédEO le mois dernier :

• **Weekend CADRE**

Un week-end consacré à la **formation du bureau national**.

Lors de ce week-end nous avons été formé sur :

- Défendre les valeurs de la FédEO : Informer ; Défendre ; Unir ; Former ; Construire.
- Savoir présenter la FédEO
- Rédiger la Politique Générale

La politique générale est un outil nous permettant d'avoir un fil conducteur sur l'année qui répertorie nos **objectifs du mandat**. Elle est rédigée par chaque membre du Bureau National puis soumise au vote au Conseil d'Administration.

• **WE2F**

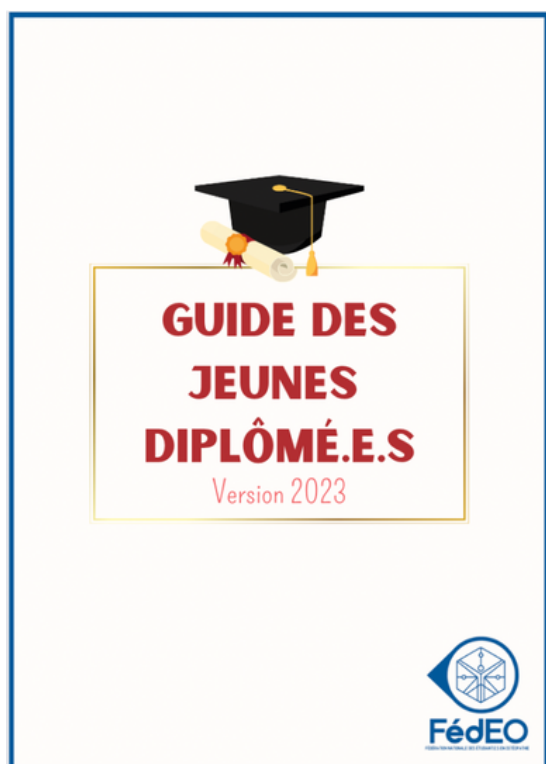
Le premier weekend d'octobre une partie du bureau national est devenue formatrice grâce au Weekend de **formation des formatrices de la Fage**.

Il s'est déroulé en présentiel à Montrouge, aux côtés de l'AFNEG (Association Fédérative Nationale des Étudiant.e.s en Géographie).

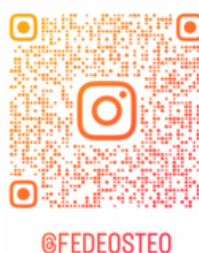
Grâce à ce weekend nous pouvons **vous former lors de nos prochains évènements !**

JOURNAL DE LA FÉDEO N°8

Le guide des jeunes diplômé.e.s 2023
est désormais disponible !



Il t'explique les démarches à suivre une fois ton diplôme en poche. Tu peux le retrouver dans notre **linktree** dans notre bio **instagram** et tu peux l'enregistrer ou l'imprimer !



Date à venir

Le **25 novembre 2023** aura lieu la manifestation annuelle du collectif "**Nous Toutes**" en lien avec la Journée Internationale pour l'élimination des violences à l'égard des femmes.

Cette année, la manifestation ne portera pas uniquement sur les violences de genres mais prendra également en compte les **violences sociales et d'état**.

JOURNAL DE LA FÉDEO N°8

Dépression Saisonnière

L'hiver approche et la dépression saisonnière peut apparaître. Ce n'est rien de grave !

Voici des petites astuces pour lutter contre ça :

- La luminothérapie
- Faire du sport
- Prendre l'air
- Prendre de la vitamine D
- La méditation ou la réflexologie
- S'entourer de personnes
- Ne pas hésiter à en parler

La FédEO est disponible si tu ne sais pas à qui en parler, si tu as une question ou si tu as besoin d'aide !



JOURNAL DE LA FÉDEO N°8

November

Le mois de novembre est marqué par une campagne de sensibilisation médicale. Celle contre le **cancer de la prostate** !

Comme tous les cancers, il est important qu'il soit détecté tôt. Une rapide prise en charge permet un possible rétablissement plus efficace et sans aggravation. Il est donc important de connaître les signes cliniques.

1/ Signes cliniques

- Troubles urinaires : dysurie (difficulté à uriner), polyurie (augmentation de la fréquence des urines sans changement de volume), hématurie (présence de sang dans les urines), brûlure mictionnelle, diminution de la force du flux urinaire
- Douleurs pelviennes
- Lombalgies (douleurs lombaires)
- Altération de l'État Général

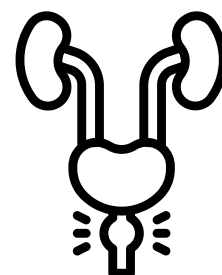
2/ Facteurs de risques

- L'âge : après 50 ans.
- Les antécédents dans la famille proche
- L'origine ethnique : africaine ou afro-caribéenne
- L'alimentation riche en graisses saturées et en viande rouge
- La sédentarité
- L'obésité
- Tabac
- Alcool

3/ Le dépistage

Quand le faire - Le dépistage est conseillé tous les 2 ans à partir de 50 ans, et est remboursé à 100% par l'assurance maladie.

S'il existe des facteurs de risques comme vu ci-dessus, il peut être recommandé de commencer à se faire dépister plus tôt, vers l'âge de 45 ans.



JOURNAL DE LA FÉDEO N°8

Le jeu des ostéos

Prostate	●	●	Ensemble de cellules indifférenciées qui envahissent les tissus voisins en les détruisant
Hématurie	●	●	Glande de l'appareil génital masculin, qui entoure la partie initiale de l'urètre, sous la vessie.
Cancer	●	●	Situation de quelqu'un, d'une activité, d'une existence sédentaire, donc qui n'entraîne pas de déplacements.
Sédentarité	●	●	Émission d'urines contenant du sang.
Dépression	●	●	État pathologique marqué par une tristesse avec douleur morale, une perte de l'estime de soi, un ralentissement psychomoteur.