Infos SANTE

Pays Loire Touraine

Avril 2018

Le Contrat Local de Santé en action !

1er speed meeting réussi !

Le 13 avril dernier avait lieu à Pocé-sur-Cisse un speed-meeting santé réunissant une trentaine de professionnels du sanitaire, médico-social, du social, du sport et de la jeunesse.
Après une rapide présentation des avancées du Contrat Local de Santé et l'intervention de porteurs de projets, les acteurs de terrain ont échangé durant 1h30. Les échanges ont permis à tous de mieux se connaître et de mieux appréhender les missions de chacun.
Cet évènement sera renouvelé chaque année !

Rando'Santé et Paysage

Le 14 avril dernier avait lieu à Autrèche **une randonnée sensorielle,** manifestation organisée dans le cadre des **rencontres du Pays Loire Touraine**.
Une quarantaine de participants a exploré le paysage de la Gâtine Tourangelle à travers les bruits, les goûts et les odeurs. Les randonneurs ont commencé par appréhender le paysage avec le toucher avant de se laisser porter par les odeurs forestières et de finir l'après midi par une dégustation de produits locaux : pommes, jus de fruits et fromages de brebis.
Sport, alimentation bio et locale, paysage : un coktail Santé à utiliser sans modération !

sante paysloiretouraine.fr
02 47 57 30 83

ZOOM...

La GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MARCHE BLERE VAL DE CHER

Présentez votre structure en quelques mots

La Gymnastique Volontaire Marche Bléré Val de Cher est une association sportive affiliée à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire qui privilégie le développement du Sport Santé dans tous les milieux sociaux. Nous sommes la seule association à proposer le projet Gym' après cancer sur le département. Le sport santé désigne l'activité physique adaptée aux personnes souffrant de pathologies chroniques.

Comment avez-vous eu envie de vous lancer dans le sport santé ?

Le Sport Santé est un principe de base de notre Fédération. Par l'intermédiaire de notre Comité Départemental, nous avons été mis en relation avec une animatrice EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire) qui nous a fait découvrir l'activité physique adaptée.

Comment se déroule le programme que vous proposez ?

Il s'agit d'un programme sur 36 semaines en trois cycles évolutifs proposant un cours hebdomadaire en salle et un en extérieur : un cycle doux (souplesse, équilibre...), un cycle plus cardio (renforcement musculaire) et un cycle amenant vers plus d'autonomie. Le lien social est primordial. Il permet à chacun d'être épaulé par le groupe et l'animatrice.

Comment avez-vous été accompagné pour la mise en place de votre action ?

Nous avons bénéficié d'un accompagnement technique de l'animatrice du Contrat Local de Santé du Pays Loire Touraine, de la Direction départementale de la Cohésion Sociale, de la FRAPS et de la municipalité de Bléré. Ces différents partenaires ont communiqué sur notre action. Nous nous sommes inscrits sur le site internet « Sport Santé » de la région Centre-Val de Loire qui permet d'identifier les structures proposant des actions afin de faciliter l'orientation des patients vers les structures les plus adaptées à leur pathologie et leurs envies.
Nous avons répondu à l'Appel à Projets de la Fondation de France "Sport et Santé en milieu rural" et sollicité l'aide du Centre National pour le Développement du Sport. Par ailleurs, nous avons bénéficié de l'Aide Parlementaire et de subventions de collectivités territoriales.
Nous avons aussi obtenu divers dons.

Qu'avez-vous à dire aux personnes qui souhaiteraient s'engager dans une démarche sport santé ?

L'aventure mérite vraiment d'être vécue! C'est difficile, très prenant. Il y a eu des moments d'inquiétude, voire de découragement, mais c'est un beau projet, qui nous a permis de créer du lien entre les différents partenaires, les pratiquants et le public ayant des personnes concernées dans leur entourage. Le retour très positif des pratiquants de l'an dernier et les bienfaits que nous avons pu constater sur leur santé et leur bien-être nous incite à poursuivre notre action.

AGENDA

Jeudi 24 et Vendredi 25 Mai 2018

Formation/Sensibilisation sur les violences faites aux femmes

Le Pays Loire Touraine propose, en partenariat avec la Déléguée Départementale aux Droits des Femmes et à l'Egalité, une formation de deux jours sur les violences faites aux femmes à destination des professionnels du territoire du Pays Loire Touraine. Le vendredi après midi sera consacré à la visite du CHRS Anne de Beaujeu.

24 & 25 mai 2018 / 9h-16h30
Salle Polyvalente de Pocé-sur-Cisse

€ Gratuit

Sur inscription :
02.47.57.30.83

Dimanche 10 juin 2018

Le Bien-Être en mouvement // Gymnastique Volontaire-Marche Bléré Val de Cher

Bénéfices reversés au Programme Gym' après Cancer

Découverte des pratiques corporelles intégrant la prise de conscience du mouvement, la gestion du stress et des émotions par des techniques douces ayant pour objectif l'amélioration des qualités physiques et des relations sociales.
Café Débat et ateliers de mise en pratique :
14h : Pilates et Qi-Gong 14h40 : Méthode 3C et Feldenkrais 16h10 : Qi-Gong et Méthode 3C
16h50 : Feldenkrais et Pilates 17h30 : Yoga du Son

€ 5 euros par famille

Dimanche 10 Juin de 14h à 18h
Salle LORILLARD et Petit DOJO (ancienne école)
Venelle Dominique DUNOIS
Bléré

Josiane BOULLING
gymvolontaire-037255@epgv.fr
06.72.79.04.81

Permanence d'écoute de l'Espace Santé Jeunes à Amboise

L'Espace Santé Jeunes propose à tout jeune de 12 à 25 ans une permanence gratuite d'écoute individuelle, sans rendez-vous, anonyme et confidentielle ainsi qu'un espace de documentation sur la prévention santé, des Consultations Jeunes Consommateurs (en lien avec le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie 37) et des ateliers santé en groupe autour de diverses thématiques : estime de soi, addiction, sommeil, alimentation...

Tous les mercredis de 11h à 14h
Appartement 23 - 48 rue Grégoire de Tours
Dernier mercredi du mois à l'ASHAJ
14 allée de Malétrenne

02.47.05.07.09
espacesante.jeunes37@wanadoo.fr

BREVES SANTE

La Vaccination, une protection individuelle et collective

Cette année, *la **S**emaine **E**uropéenne de la **V**accination* (SEV) aura lieu du 23 au 28 avril 2018. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) met l'accent sur la vaccination de chaque enfant pour prévenir les maladies concernées.
En France, le thème retenu est la *vaccination du nourrisson*, pour faire suite à l'extension vaccinale de l'enfant de moins de deux ans.

Dans le cadre de la SEV et en partenariat avec la Caisse Primaire d'Assurance Maladie, le Centre de Vaccination Public, la FRAPS, la MSA Berry-Touraine et le Service de Santé Universitaire, le Pays Loire Touraine a crée une vidéo de promotion du vaccin accessible sur You Tube "Bref je suis enfin vacciné" n'hésitez pas à la partager !

Plus d'informations :

Site "Vaccination Info Service" pour vous informer sur les vaccins
Site de la FRAPS (http://www.frapscentre.org/semaine-europeenne- de-vaccination-2018-23-29-avril-2018-prevenir-proteger-vacciner/) pour découvrir toutes les actions organisées dans le département !

Mal de dos, la solution c'est le mouvement !

Tout comme 84% des Français, vous souffrez de "mal de dos" de "lombalgies" ou de "lumbago"? Ces douleurs sont souvent dues à des lésions bénignes des muscles qui assurent le maintien de la colonne vertébrale. La sédentarité est en partie responsable de leur développement car les muscles ne travaillent plus suffisament !

Ne vous inquiétez pas, une solution toute simple existe:
le maintien ou la reprise d'une activité physique pour vous permettre de remuscler votre dos.

Il ne faut pas confondre activité physique et sport de haut niveau : jardinage, marche, vélo, ... l'essentiel est de trouver une activité qui vous plaît!

Plus d'informations : Ameli.fr