



Adhésion Santé

La lettre d'information de l'éducation thérapeutique et du sport santé en Loir-et-Cher

NUMÉRO

28

sept./déc.
2021

DES SÉANCES
ÉDUCATIVES
DIABÈTES OU
APRÈS UN
CANCER

DES
ACTIVITÉS
PHYSIQUES
ADAPTÉES
POUR TOUT
PUBLIC



Cette lettre d'information est publiée par Santé EsCALE Loir-et-Cher - Espace de coordination, d'appui, de liens et d'éducation pour la santé

4 rue de Weimar – 41000 Blois – Tél. 02 54 45 11 28 – Fax 02 54 44 26 58 – www.sante-escale41.fr

LE MOT DU MÉDECIN ADMINISTRATEUR

Cette rentrée est encore dominée par la pandémie du coronavirus et la crise sanitaire qui en découle. Nul ne peut dire comment et jusque quand cette pandémie va durer et modifier nos vies. Depuis le début, l'équipe de Santé EsCALE41 entend prendre sa place dans ce vaste défi de santé publique. Les personnes qui souffrent d'une (ou plusieurs) maladie chronique ou qui ont eu un cancer sont parmi les plus vulnérables vis-à-vis de la Covid-19 et des contraintes liées à la crise sanitaire. Pour faire face, notre conviction est que chacun a besoin plus que jamais de liens et d'apprendre ensemble. Notre contribution est tout d'abord de maintenir le lien avec vous et entre vous, de vous garantir l'accès aux soins, de maintenir l'offre d'éducation thérapeutique et d'accroître les possibilités d'exercer une activité physique.

Vous trouverez dans ces quelques pages, l'ensemble de ces possibilités. Inscrivez-vous dans la démarche !

L'équipe de Santé EsCALE41 vous accompagne et vous souhaite une bonne rentrée.

Dr Régis Piquemal, Administrateur de Santé EsCALE 41

LES PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP) : diabète type 1 et 2 et post-traitement d'une pathologie cancéreuse

La prise en charge en ETP pour les patients diabétiques vise à les aider à gérer au mieux leur vie avec leur maladie chronique. La prise en charge en ETP en post traitement d'une pathologie cancéreuse vise à accompagner les patients afin qu'ils gèrent au mieux leur vie après la maladie.

Pour bénéficier d'une de ces prises en charge, financées par l'Agence Régionale de Santé Centre Val-de-Loire, il est nécessaire d'avoir un entretien avec un professionnel de santé formé, afin de définir les objectifs personnels. Il vous sera ensuite possible de participer aux ateliers fondamentaux et thématiques proposés ainsi qu'aux séances éducatives d'activités physiques adaptées.

Les ateliers fondamentaux et thématiques sur inscription au 02 54 45 11 28

- Les ateliers à Blois (dans les locaux de Santé EsCALE 41 au 4 rue de Weimar) :

Ateliers fondamentaux	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?	Jeudi 30/09 à 10h		Lundi 29/11 à 10h	
Le bien manger et moi ça donne quoi ?	Jeudi 14/10 à 14h			
Prendre soin de ses pieds	Jeudi 07/10 à 10h			
Osons bouger ! (obligatoire pour participer à une activité physique adaptée)	Mercredi 15/09 à 13h30		Mercredi 10/11 à 13h30	
	Mercredi 29/09 à 13h30		Mercredi 24/11 à 13h30	
Détente et Relaxation	Mardi 05/10 à 10h		Mercredi 10/11 à 10h	
			Jeudi 09/12 à 14h	

Ateliers thématiques

Mieux gérer son stress	Lundi 22 Novembre à 14h
La surveillance glycémique	Lundi 22 Novembre à 10h
Comprendre ses analyses biologiques	Vendredi 10 Décembre à 13h30
Pieds et complications	Jeudi 18 Novembre à 10h
Déchaussons-nous	Jeudi 02 Décembre à 10h
Ma digestion, comment ça se passe ?	Mercredi 29 Septembre à 10h
Trucs et astuces, actualités diététiques (1), à vous d'échanger !	Jeudi 21 Octobre à 10h
Alimentation en pleine conscience	Jeudi 18 Novembre à 14h
Trucs et astuces, actualités diététiques (2) : autour d'un repas !	Jeudi 16 Décembre à 11h



▪ Les ateliers à Vendôme

au pôle associatif Chartrain, bâtiment B, Salle des activités

Entrée voiture : 31 rue Jean Jaurès (parking)

Entrée piétons : 140 Faubourg Chartrain à droite de l'ancien bâtiment GDF

Ateliers thématiques

Prendre soin de ses pieds	Jeudi 14 Octobre à 10h
Le bien manger et moi ça donne quoi ?	Vendredi 22 Octobre à 10h
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?	Mardi 23 Novembre à 10h
Alimentation en pleine conscience	Vendredi 03 Décembre à 10h



▪ Les ateliers à Romorantin

(Bâtiment des associations, salle Fougère, place de la Paix)

Ateliers thématiques

Ma digestion, comment ça se passe ?	Vendredi 22 Octobre à 10h
Détente et Relaxation	Vendredi 19 Novembre à 10h
Prendre soin de ses pieds	Vendredi 26 Novembre à 10h
Alimentation en pleine conscience	Vendredi 10 Décembre à 10h

▪ Les ateliers à Saint Aignan

(à l'accueil du Centre Hospitalier, demander Mme C. Bigot)

Ateliers thématiques

Ma digestion, comment ça se passe ?	Jeudi 23 Septembre à 10h
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?	Jeudi 07 Octobre à 10h
Prendre soin de ses pieds	Jeudi 21 Octobre à 10h
Alimentation en pleine conscience	Jeudi 25 Novembre à 10h
Détente et relaxation	Jeudi 02 Décembre à 10h

Les séances éducatives d'activités physiques adaptées



Comme indiqué ci-dessus, si vous souhaitez participer à une ou plusieurs des séances éducatives d'activités physiques adaptées suivantes, il est nécessaire d'effectuer un Diagnostic Educatif pour pouvoir être pris en charge dans l'un de nos programmes d'éducation thérapeutique. Vous devrez ensuite participer à l'atelier théorique « Osons bouger ! » afin d'accéder aux activités de votre choix (**certificat médical obligatoire**).

▪ Les activités sportives à Blois dans le cadre de l'éducation thérapeutique (programmes diabète et post-traitement pathologie cancéreuse exclusivement) :

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Animateur
Balnéothérapie	Tous les lundis (hors vacances scolaires)	14h-15h	Piscine Tournesol	Eric Djerbir
Balnéothérapie	Tous les vendredis (hors vacances scolaires)	14h30-15h30	Piscine Tournesol	Eric Djerbir
Relaxation (avec Cœur et Santé)	Tous les jeudis (hors vacances scolaires)	14h-15h (prévoir chaussures propres)	Salle de Danse de l'Espace Quinière	Eric Djerbir
Gymnastique posturale	Tous les jeudis (hors vacances scolaires)	15h-16h (prévoir chaussures propres)	Salle de Danse de l'Espace Quinière	Eric Djerbir
Marche à son rythme	Tous les mardis	14h-15h	Lac de la Pinçonnière	Eric Djerbir
Tennis adapté (participation de 50 euros pour l'année)	Tous les mercredis	11h-12h	AAJB de Tennis (face à la piscine l'Agl'eau)	Christophe Livet (AAJB tennis)

LES SÉANCES* D'ACTIVITÉS SPORT-SANTÉ: Pour tou(te)s, quelle que soit la situation de santé

En fonction de la situation de santé et des activités, il pourra être proposé un accompagnement en lien avec le médecin traitant ou des structures partenaires, une participation financière ou une adhésion à une association **L'inscription est obligatoire**, merci de nous contacter au **02 54 45 11 28** ou par email à **accueil@sante-escale41.fr** (*Liste non exhaustive).

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Référent	Organisateur
TOUT LE DEPARTEMENT					
Gymnastique	Diverses séances hebdomadaires de gymnastique santé à différents niveaux.				EGPV 41 et GV Blois
BLOIS ET LA CHAUSSEE SAINT VICTOR					
Aquagym	Les lundis	14h-15h	Piscine Tournesol	Eric Djerbir	SND41
Badminton santé	Les jeudis	17h-18h30	Gymnase Montprofond	Audrey Morisset	ASJ Badminton La Chaussée
Marche en autonomie	Les mercredis	14h30-16h	Lac de la Pinçonnière	Philippe Duval	SND41
Marche bâtons en autonomie	Les jeudis	14h-16h	Parking Stade des Allées	Monique Gilot	SND41
Tennis adapté	Les mercredis	11h-12h	29 av. Brossolette	Christophe Livet	AAJB Tennis
Marche, gymnastique, aquagym	Lundis, mardis, jeudis, vendredis			Marie Jo Boiron	Cœur et Santé Blois
BRACIEUX					
Taïso (judo adapté)	2 jeudis par mois	15h15-16h15	Dojo de Bracieux	Marie Debeure	EHPAD La Bonne Eure
CHAILLES					
Taïso (judo adapté)	2 jeudis par mois	15h15-16h15	Résidence les Allets	-	Résidence les Allets
CHISSAY EN TOURAINE					
Aquagym adaptée	Les mardis et jeudis	17h15-18h15	SSR La Ménaudière	Tony Baglan	CPTS Asclépios
Gym adaptée		18h30-19h30	Chissay en Touraine		
CONTRES					
Vélo (pratique douce)				M. Berthin	C.D. Cyclotourisme
COUR-CHEVERNY					
Basket santé	Les vendredis	20h-21h	Gymnase	Jérôme Paris	ES3C Basketball
LA VILLE AUX CLERCS					
Marche santé	Les jeudis	13h30-14h30	Gymnase	Oksana Norguet	SND41
ROMORANTIN					
Aquagym	Les jeudis	12h-12h45	Piscine municipale	Maître-nageur	CCAS
Marche	Les vendredis	9h-10h	Parc de Beauvais	Elisabeth David	SND41
Remise en forme	Les lundis	9h-10h	Centre administratif Pl. de la paix, Salle A	Elisabeth David	SND41
SAINT-AIGNAN					
Marche santé	Les jeudis	14h-15h	Parking du CH	Cécile Bigot	SND41
SAINT-GEORGES-SUR-CHER					
Marche	Les lundis	14h30-15h30	Maison de santé	-	CPTS Asclépios
SALBRIS					
Badminton santé	Diverses séances à plusieurs niveaux.				Badminton Salbris
Marche santé (ou Gym Santé les jours de pluie)	Les mardis (dès le 07/09)	14h-15h	Salle Bellevue, route de Pierrefitte à Salbris	Elisabeth David	SND41
Nagez forme santé	Lundis et vendredis	13h ou 8h30	Piscine intercommunale		Salbris Natation
VENDÔME					
Marche	Les vendredis	10h-11h	Bois de l'oratoire.	Oksana Norguet	SND41
Nagez forme santé	Mardis, mercredis, jeudis	16h30 ou 12h	Centre aquatique les Grands Près	Wilfrid Gruel	USV Natation
Vélo (pratique douce)				Aline Hacquel	C.D. Cyclotourisme