# Adhésion Santé

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

NUMÉRO 29

janv./juin 2022

**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

Santé EsCALE 41 – Espace de Coordination, d'Appui, de Liens et d'Education pour la Santé

Maisons Sport Santé – EnVie d'Activité

Coordination départementale | ETP Loir-et-Cher

ars Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire

Ministère des Sports – Liberté Égalité Fraternité

***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'accroitre 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) :
## diabètes type 1 et 2 et post-traitement d'une pathologie cancéreuse

## 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 et à la Maison de Bégon rue Pierre et Marie Curie à 200 m de Santé Escale 41 pour ateliers Nutrition et Détente et Relaxation)**

| Ateliers fondamentaux | Janvier/fevrier | Mars /Avril | Mai | Juin |
|---|---|---|---|---|
| **Le diabète, qu'est-ce que c'est ?** | | Jeudi 17/03 à10h | Mardi 10/05 à 10h | |
| **Le bien manger et moi ça donne quoi ?** | Jeudi 24/03 à 10h | | Jeudi 19/05 à 10h | |
| **Prendre soin de ses pieds** | Jeudi 03/02 à 10h | | Jeudi 5 mai à 10h | |
| **Détente et relaxation** | Jeudi 24/02 à 10h | Jeudi 28/04 à 10 h | | Jeudi 09/06 à 10h |
| **Osons bouger ! (obligatoire pour participer à une activité physique adaptée)** | 12/01 à 13h30<br>23/02 à 13h30 | 09/03 à 13h30<br>06/04 à 13h30 | 11/05 à 13h30<br>25/05 à 13 h30 | 15/06 à 13h30 |

| Ateliers thématiques | |
|---|---|
| **Mieux gérer son stress** | Lundi 21/02 et 23/05 14 h-16h |
| **Diabète et insuline** | Mardi 12/04 10h-12h |
| **S'approprier sa maladie 1** | Vendredi 25/02 et 13/05 10h-12h |
| **Pieds et complications** | Jeudi 10/03 et 09/06 10h-12h |
| **S'approprier sa maladie 2** | Vendredi 25/03 et 24/06 10h-12h |
| **Déchaussons-nous** | Jeudi 07/04 et 23/06 10h-12h |
| **Décryptons les rayons** | Jeudi 31/03 et 02/06 10h-12h |
| **Alimentation en pleine conscience** | Jeudi 28/04 14h – 16h et 16/06 10h-12h |
| **Diabète et voyage** | Mardi 07/06 10h-12h |
| **Cap emploi** | Vendredi 10/06 10h-12h |

## ▪ Les ateliers à Vendôme

**au pôle associatif Chartrain, bâtiment B, Salle des activités, salle C2**
**Entrée voiture : 31 rue Jean Jaurès (parking)**
**Entrée piétons : 140 Faubourg Chartrain à droite de l'ancien bâtiment GDF**

| Ateliers thématiques | |
|---|---|
| **Le diabète, qu'est-ce que c'est ?** | Jeudi 14/04 à 10h |
| **Bien manger et moi ça donne quoi!** | Vendredi 25/03 à10h |
| **Décryptons les rayons** | Mardi 26/04 à 14h |
| **Alimentation en pleine conscience** | Vendredi 20 /05 à 10h |
| **Détente et relaxation** | Lundi 11/04 à 10h |
| **Diabète et voyage** | Jeudi 09/06 à 10h |

## ▪ Les ateliers à Romorantin

**(Bâtiment des associations, salle Fougères ou salle genêt place de la Paix)**

| Ateliers thématiques | | |
|---|---|---|
| **Détente et Relaxation** | Lundi 07/03 | 10h-12h |
| **Le diabète qu'est ce que c'est?** | Jeudi 07/04 | 10h-12h |
| **Bien manger et moi ça donne quoi** | Lundi 09/05 | 10h-12h |
| **Diabète et voyage** | Jeudi 16/06 | 10h-12h |
| **Alimentation en pleine conscience** | Lundi 20/06 | 10h-12h |

## ▪ Les ateliers à Saint Aignan

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

| Ateliers thématiques | | |
|---|---|---|
| **Le diabète qu'est ce que c'est?** | Jeudi 10/03 | 10h-12h |
| **Bien manger et moi ça donne quoi** | Mardi 05/04 | 10h-12h |
| **Détente et relaxation** | Lundi 09/05 | 10h-12h |
| **Alimentation et pleine conscience** | jeudi 19/05 | 10h-12h |
| **Diabète et voyage** | Jeudi 02/06 | 10h-12h |

# 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 diabètes 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 |
| **Gymnastique douce (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 jeudis | 10h-11h | 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 |
| **Gym douce** | Les jeudis | 14h -15h | salle de danse<br>Espace quinière | Eric Djerbir | SND41<br>Cœur et santé |
| **Badminton santé** | Les jeudis | 17h-18h30 | Gymnase<br>Montprofond | Audrey Morisset | ASJ Badminton<br>La Chaussée |
| **Marche bâtons en autonomie** | Les jeudis | 13h30/16h | Parking Stade des Allées | Monique Gilot | SND41 |
| **Tennis adapté** | Les jeudis | 10h-11h | 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<br>La Bonne Eure |
| **CHAILLES** | | | | | |
| **Taïso (judo adapté)** | 2 jeudis par mois | 15h15-16h15 | Résidence les Allets | - | Résidence les Allets |
| **CHISSAY EN TOURAINE** | | | | | |
| **Aquagym adaptée<br>Gym adaptée** | Les mardis et jeudis | 17h15-18h15<br>18h30-19h30 | SSR La Ménaudière<br>Chissay en Touraine | Tony Baglan | CPTS Asclépios |
| **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** | | | | | |
| **Marche** | Les vendredis | 9h-10h | Parc de Beauvais | Elisabeth David | SND41 |
| **Remise en forme** | Les lundis | 9h-10h | Centre administratif<br>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<br>(ou Gym Santé les jours de pluie)** | Les mardis<br>(dès le 07/09) | 14h-15h | Salle Bellevue, route de Pierrefitte à Salbris | Elisabeth David | SND41 |
| **VENDÔME** | | | | | |
| **Marche** | Les vendredis | 10h-11h | Bois de l'oratoire. | Oksana Norguet | SND41 |
| **Nagez forme santé** | Lundis,vendredis | 16h30 ou 12h | Centre aquatique les Grands Près | Wilfrid Gruel | USV Natation |
| **Vélo (pratique douce)** | | | | Aline Hacquel | C.D. Cyclotourisme |