



Mobilisons nos compétences à prendre soin de nous

Du fait de l'urgence sanitaire, le premier confinement du printemps 2020 a pu rendre difficile les parcours des personnes porteuses d'une ou plusieurs maladies chroniques.

L'éducation thérapeutique a, sans doute, permis aux personnes concernées de garder confiance en leur capacité individuelle à pouvoir gérer leur maladie en s'appliquant à des gestes d'auto-soins ou préventifs. C'est pourquoi Santé EsCALE 41, et l'ensemble des acteurs, de l'éducation thérapeutique ont tout mis en œuvre pour assurer une continuité de leurs activités. Mobiliser notre engagement thérapeutique et éveiller nos compétences à prendre soin de nous-même constituent indéniablement un moyen de supporter encore les mois de crise sanitaire qui nous attendent.

Comme vous le verrez dans cette 27^e édition de la lettre Adhésion Santé, tout est fait pour garantir votre sécurité et la plupart des ateliers à des destinations des personnes diabétiques ou accompagnées après un cancer sont organisés de sorte à être accessibles en présentiel ou en vidéotransmission.

S'agissant des activités physiques, là encore, il est important d'aider les éducateurs sportifs et les clubs à maintenir des séances pour les publics prioritaires que sont les malades chroniques. Avec notre label « Maison Sport Santé », nous avons listé quelques activités qui sont autorisées dans des locaux sportifs dédiés dans le respect des règles sanitaires sur l'ensemble du Loir-et-Cher.

Dans l'attente de vos inscriptions auprès de Santé EsCALE 41 ou d'un de ces nombreux partenaires, prenez soin de vous. Et dès que vous le pourrez, je vous conseille de vous vacciner contre la Covid19. C'est la seule façon durable de sortir de cette crise sanitaire et de nous retrouver !

Dr Régis Piquemal
Administrateur de Santé EsCALE 41

COVID19 :
ACTIVITÉS
PHYSIQUES
POUR LES
PUBLICS
PRIORITAIRES

DES SÉANCES
ÉDUCATIVES
DIABÈTES &
APRÈS UN
CANCER EN
PRESENTIEL OU
EN VISIO !



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

Pendant la crise sanitaire, les ateliers sont accessibles, au choix, en présentiel ou en visioconférence.

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. L'entretien peut avoir lieu dans les locaux de Santé EsCALE Loir-et-Cher à Blois ou à Romorantin, Saint Aignan et Vendôme selon les programmes.

Une fois seulement cet entretien réalisé et selon les objectifs définis, il vous sera possible de participer aux ateliers proposés ainsi qu'aux séances éducatives d'activités physiques adaptées (en fonction du contexte sanitaire).

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	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?		Mardi 02/02 à 10h	Mardi 30/03 à 10h		Vendredi 28/05 à 10h	
Le bien manger et moi ça donne quoi ?		Mercredi 03/02 à 10h		Jeudi 08/04 à 10h		Jeudi 10/06 à 10h
Prendre soin de ses pieds	Jeudi 28/01 à 10h			Jeudi 15/04 à 10h		
Osons bouger ! (obligatoire pour participer à une activité physique)	Mardi 26/01 à 14h45	Mardi 16/02 à 14h45	Mardi 30/03 à 14h45	Mardi 20/04 à 14h45	Mardi 18/05 à 14h45	Mardi 22/06 à 14h45
Détente et Relaxation	Mardi 26/01 à 10h	Mardi 16/02 à 10h	Mardi 23/03 à 14h	Vendredi 16/04 à 10h	Mercredi 12/05 à 14h	Mardi 17/06 à 10h

Ateliers thématiques

Mieux gérer son stress	Mercredi 10/02 à 10h	Mercredi 23/06 à 14h
La surveillance glycémique	Jeudi 25/03 à 15h	Mardi 29/06 à 15h
Comprendre ses analyses biologiques	Vendredi 12/02 à 10h	Mardi 25/05 à 10h
Le travail, ma santé et moi (en partenariat avec Cap Emploi)		Vendredi 11/06 à 10h
Diabète et voyage	-----	Lundi 21/06 à 10h
Pieds et complications	Jeudi 11/02 à 10h	Jeudi 20/05 à 10h
Déchaussons-nous	Jeudi 11/03 à 10h	Jeudi 03/06 à 10h
Décryptons les rayons	Mercredi 17/03 à 10h	Mercredi 16/06 à 10h
Alimentation et petit budget	-----	Jeudi 27/05 à 10h
Repas festifs	-----	Mercredi 30/06 à 10h



Les ateliers à Vendôme

Ateliers		
Le bien manger et moi ça donne quoi ?	Mardi 16/02 à 15h	Mardi 11/05 à 10h
Produits allégés, lights etc.	Vendredi 12/05 à 15h	-----
Prendre soin de ses pieds	Jeudi 18/03 à 10h	-----
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?	-----	Lundi 12/04 à 13h30
La surveillance glycémique	Lundi 29/03 13h30	-----
Détente et relaxation	Mardi 09/03 14h	-----
Diabète et voyage	-----	Lundi 07/06 13h30
Décryptons les rayons	-----	Vendredi 09/04 10h
Alimentation et petit budget	-----	Vendredi 18/06 10h



▪ **Les ateliers à Romorantin**
(Bâtiment des associations, salle B, place de la Paix) :

Ateliers	
Détente et relaxation	Vendredi 19/02 à 14h30
Le diabète qu'est-ce que c'est ?	Vendredi 12/03 à 14h30
Prendre soin de ses pieds	Vendredi 26/03 à 14h30
Le bien manger et moi ça donne quoi	Vendredi 02/04 à 14h30
Décryptons les rayons	Vendredi 21/05 à 14h30
Mieux gérer son stress	Vendredi 28/06 à 14h30
Comprendre ses analyses biologiques	Vendredi 11/06 à 14h30

▪ **Les ateliers à Saint Aignan**
(à l'accueil du Centre Hospitalier, demander Mme C. Bigot)

Ateliers	
Détente et Relaxation	Jeudi 18/02 à 14h
Le bien manger et moi ça donne quoi	Jeudi 11/03 à 10h
Pieds et complications	Jeudi 25/03 à 10h
Le diabète qu'est-ce que c'est ?	Jeudi 15/04 à 10h
Mieux gérer son stress	Jeudi 20/05 à 14h
Repas festifs	Jeudi 10/06 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 (**certificat médical obligatoire**).

En raison des mesures sanitaires, certaines activités physiques ne sont pas organisées ou sont en train d'être réaménagées afin de respecter les règles en vigueur. Merci de nous contacter pour plus d'information.



▪ **Les activités physiques 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
Gymnastique posturale	Tous les jeudis (hors vacances scolaires)	14h-15h (prévoir chaussures propres)	Salle de Danse de l'Espace Quinière	Eric Djerbir
Yoga du rire (avec Cœur et Santé)	Tous les jeudis (hors vacances scolaires)	14h-15h (prévoir chaussures propres)	Salle de Danse de l'Espace Quinière	Eric Djerbir
Marche à son rythme	Tous les mardis	14h-15h	Lac de la Pinède	Eric Djerbir
Tennis adapté (participation de 50 euros pour l'année)	Tous les mercredis	10h-11h	AAJB de Tennis (face à la piscine l'Agl'eau)	Christophe Luvet (AAJB tennis)

En raison du contexte sanitaire, certaines activités ne peuvent être maintenues ou ont pris une autre organisation (changement de lieu de pratique, accès avec ordonnance médicale uniquement, etc). Merci de nous contacter pour en savoir plus.

SPORT-SANTÉ POUR LES PUBLICS PRIORITAIRES PENDANT LA CRISE SANITAIRE : Où pratiquer en Loir-et-Cher et comment ?

Hors période de confinement, et sous réserve que le couvre feu soit respecté, le gouvernement a autorisé les publics prioritaires (personnes détenant une prescription médicale d'activité physique adaptée et personnes en situation de handicap reconnu par la MDPH) à poursuivre des activités encadrées par un éducateur sportif. Sont également autorisées (et sans condition de prescription médicale) les activités physiques de groupe dans les structures sportives de pleine air (les stades par exemple). 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. Selon les activités, une participation financière ou une adhésion à une association pourra être demandée. **L'inscription est obligatoire**, merci de nous contacter pour être mis en relation avec l'organisateur.

Sport sur ordonnance et activités de plein air encadrées autorisées

(Recensement réalisé le 28 janvier 2021 selon les informations transmises à Santé EsCALE 41 / Maison Sport Santé.

Non valable en cas d'évolution des restrictions sanitaires).

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Conditions d'accès	Organisateur
AGGLOMERATION DE BLOIS					
Marche-santé	Les jeudis	11h-12h*	Stade des Allées à Blois	Sans ordonnance	Association santé nutrition diabète 41 (SND41)
Gym oxygène	Les lundis	10h30	Stade des Allées à Blois	Sans ordonnance	GV de Blois
Gym oxygène	Les mardis	14h30	Stade des Acacias à Saint-Gervais	Sans ordonnance	GV de Blois
Marche nordique	Les jeudis	15h45	Stade Pierre Charlot à La Chaussée	Sans ordonnance	GV de Blois
Tennis adapté	Créneaux variables		29 av. Brossolette	Sur ordonnance	AAJB Tennis
Gym douce adaptée	1 créneau hebdomadaire		Dojo de Blois	Sur ordonnance. Public à limitation sévère.	Neuro Centre
ROMORANTIN					
Marche-santé	Mardis et/ou vendredis	10h-11h	Stade Jules Ladoumègue	Sans ordonnance	SND41
SAINT-GEORGES-SUR-CHER					
Marche	Les lundis	15h30-16h30	Maison de la santé	Sur ordonnance	CPTS Asclépios
SALBRIS					
Marche santé	Les mardis	14h-15h	Stade Joseph Clément	Sans ordonnance	SND41
Natation adaptée	3 créneaux hebdomadaires		Piscine	Sur ordonnance	Salbris Natation
VENDÔME					
Marche-santé	Les vendredis	10h-11h	Stade Léo Lagrange	Sans ordonnance	SND41
Natation adaptée	2 créneaux hebdomadaire		Piscine de Vendôme	Sur ordonnance	USV Natation Vendôme

*Horaires valables au moment de la publication, susceptibles de changer.

Vous êtes malade chronique ou figurant parmi les publics prioritaires ? D'autres activités de sport sur ordonnance vont se mettre en œuvre en Loir-et-Cher dans les prochaines semaines ou mois grâce à l'implication des clubs de sport et des professionnels du sport. Santé EsCALE 41 vous proposera très bientôt l'ensemble des offres sport santé du Loir-et-Cher sur www.sante-escale41.fr

Pour toute information complémentaire, merci de contacter Santé EsCALE Loir-et-Cher au **02 54 45 11 28** ou par email à accueil@sante-escale41.fr