



## SOMMAIRE

Édito .....	p1
Vie de la MAS .....	p2
Journées mondiales.....	p2
Définition de la MAS.....	p3
Associations adhérentes ...	p3
Petites annonces .....	p4
Flash .....	p4
2021 .....	p4
Coordonnées .....	p4

## Editorial

*C'est une année sans précédent que nous venons de traverser. Gageons que 2021 ne soit pas sa jumelle.*

*C'est pourquoi même si un déconfinement reste à venir, il nous faudra changer nos habitudes dans notre vie sociale et associative et continuer à respecter ces gestes barrière qui limitent la propagation de la Covid certes mais également, d'après les médias, celle des autres pathologies que sont la gastro-entérite, la grippe saisonnière sans parler des rhumes.*

*Ce n'est pas le froid qui tarde à arriver, qui va tuer les microbes alors pour une fois, soyons égoïstes et gardons-les pour nous.*

*Pour ce faire, la Ville de La Rochelle distribue gratuitement des masques adultes et enfants réutilisables. Il vous suffit de vous présenter dans la mairie annexe la plus proche de votre domicile muni d'un justificatif de domicile et d'une pièce d'identité.*

*En ce qui nous concerne, toujours dans l'attente de nouvelles directives gouvernementales, nous sommes contraints de repousser, une fois n'est pas coutume, nos actions en 2021.*

*Comme vous pourrez le lire, Décembre était une mine d'or en actions de sensibilisation pour le développement durable et/ou contre les violences conjugales, en actions d'information comme nos Mas'Café et/ou permanences extérieures.*

*Afin de redémarrer cette nouvelle année dans les meilleures conditions possibles, des travaux de rafraîchissement sont en cours à l'intérieur de nos locaux en attendant les grosses réparations budgétisées par la Ville de La Rochelle pour 2021.*

*Le code de la porte d'entrée a également été modifié. Dès que nous aurons le feu vert pour une réouverture du prêt des salles nous vous le communiquerons sur simple demande de votre part.*



*Comme nos salariées ont besoin de vacances, oh combien méritées de par leur capacité à rester motivées, la **Maison Associative de la Santé sera fermée** quoi qu'il arrive, **du mercredi 23 décembre 2020 au dimanche 3 janvier 2021 inclus** pour vous retrouver en pleine forme dès le lundi 4 janvier 2021.*

*Nous vous présentons nos meilleurs vœux pour ces fêtes de fin d'année si particulières en les espérant entourés de vos proches.... Mais pas trop proches !*

**D'ici là, santé vous bien !**

## Agenda de la Maison Associative de la Santé

### Mas'Café:

Les directives gouvernementales ne nous permettent pas de vous accueillir, nous vous accueillerons avec plaisir lors de nos Mas'Café l'année prochaine.



### Permanences extérieures :

La situation sanitaire ne nous permet pas d'aller vers vous dans les quartiers prioritaires de La Rochelle que sont Mireuil, Port Neuf et Villeneuve les Salines.

### On se dit à l'année prochaine!



#### Préservation de l'autonomie

Nous avons du reporter les derniers ateliers de notre cycle à destination des plus de 60 ans pour maintenir l'autonomie et favoriser le maintien à domicile avec l'intervention d'une ergothérapeute et d'une sophrologue, diplômée en nutrition et chronobiologie.

Il nous restait quelques places, nous avons donc décidé de profiter de ce report pour rouvrir les inscriptions:

- ↳ Équilibrage et synchronisation de son alimentation;
- ↳ Gestion des émotions et relaxation;
- ↳ Retour d'expérience.



#### Prévention, bien être mais pas que !

Cycle d'ateliers de prévention et d'information ouverts à tous, sur des thèmes tels que: détection des AVCs, diabète, Alzheimer, art thérapie, etc.

Il nous est impossible de vous proposer un calendrier précis mais les inscriptions sont ouvertes pour l'année prochaine.



#### Ateliers : Développement durable

Les ateliers de Clémentine n'ayant pu malheureusement pas avoir lieu, elle vous invite à venir découvrir la fabrication d'éponges tawashis, de produits d'entretien et de bee wraps en 2021.



#### Violences : Libérez votre souffrance !

Une réunion débat était prévue le 14 décembre pour parler des violences conjugales et alerter le grand public de ce fléau et des différents dispositifs d'aide aux victimes. Elle est évidemment reportée...



**Pour les raisons que nous connaissons tous, toutes ces actions initialement prévues en décembre 2020 sont reportées sur janvier et février 2021. Enfin, on espère!**

#### Journées Nationales et Mondiales de décembre :

- 1er : Journée mondiale de lutte contre le SIDA
- 3 : Journée internationale des personnes en situation de handicap

- 3 et 4 : Téléthon, mobilisation contre la myopathie
- 5 : Journée Mondiale du bénévolat
- 5 et 6 : Journée nationale de l'hospitalisation à domicile
- 10 : Journée internationale des droits de

l'homme

- 12 : journée nationale de lutte contre l'hypertension
- 18 : Journée internationale des migrants

## La Maison Associative de la Santé, c'est quoi?

Les actions de décembre étant encore une fois mises en suspens, nous profitons de ce temps pour vous faire un petit rappel de ce que nous sommes. Et nous pourrions ensuite parler avec vous de ce que nous souhaitons devenir.

Car vous recevez notre newsletter tous les mois et vous la lisez avidement mais concrètement, qu'est-ce que la MAS ?

La Maison Associative de la Santé voyons !

Mais encore ?

La MAS est a été créée le 25 Novembre 1999, il y a donc plus de 20 ans. Pour l'Histoire, c'est Monsieur Michel Crépeau, alors Député Maire de La Rochelle, qui a souhaité que les associations de santé du territoire rochelais puissent bénéficier d'un lieu où elles pourraient se regrouper pour échanger, travailler ensemble, avoir plus de visibilité sur le terrain et de faire de ce lieu le centre d'informations local sur le domaine de la Santé, à destination du plus grand nombre.

Aujourd'hui, la Maison Associative de la Santé, c'est 47 associations adhérentes à ce jour dont vous trouverez la liste en bas de page, toutes en lien avec la santé et le bien être. Rappelons que : la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (Définition de l'OMS).

47 associations qui nous font confiance et avec lesquelles nous travaillons tous les jours de l'année même si actuellement, c'est un peu compliqué.

Ces associations, la MAS les aide d'abord en leur mettant à disposition des locaux malgré les problèmes que nous rencontrons depuis maintenant près de 2 ans, du matériel, en servant de relais d'information, en les représentant auprès des institutions, en organisant des actions sur le territoire rochelais, en leur proposant de s'exprimer au sein de ce journal ou lors de nos permanences extérieures.

Beaucoup d'actions n'ont pas pu avoir lieu du fait de la crise sanitaire que nous traversons et cette fin d'année 2020 sera encore compliquée mais croisons les doigts : 2021 sera une superbe année !

**Et c'est ensemble que nous la réussirons !**

## Les associations adhérentes

### Aide et soutien

ADHEOS — Association d'Aide, de Défense Homosexuelle pour l'Égalité des Orientations sexuelles  
ADMD — Association pour le Droit de «mourir dans la Dignité»  
AIR HANDI SOL — Web radio RDH  
ASP 17 — Association Soins Palliatifs  
CREA-SENS  
DANSER LA VIE  
LA ROCHELLE SANTE  
LES BLOUSES ROSES  
LE SENTIER  
PARRAINAGE 17  
PFP — Petits Frères des Pauvres  
RES — Réseau Environnement Santé  
SOS AMITIE  
THERADANSE  
UNIS-CITE  
VIVRE SON DEUIL

### Handicap

ADEI17 — Association Départementale pour l'>>Éducation et l'Insertion  
APEDA Dys — Association française des Parents d'Enfants et d'Adultes en difficulté spécifique d'apprentissage du langage écrit ou oral  
APF France HANDICAP — Association des Paralysés de France  
ASEPT — Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires du Poitou Charentes  
ASREA — Association pour la Sauvegarde et la Rééducation des Enfants et Adolescents  
CLAIRVOYANTS  
DDV — Défi Découverte Voile Sud Gascogne  
HANDISPORTS 17 — CDH 17  
UNAPEI — Association Départementale des Parents et amis de personnes handicapées mentales

### Maladie

ACPC — Association de Cardiologie Poitou Charentes  
ACREDIA ATLANTIQUE DIABETE  
AFD 17 — Association Française des Diabétiques  
AFM 17 — Association Française contre les Myopathies — TELETHON 17  
AFP RIC — Association Française des Polyarthritiques  
ALCCOL ASSISTANCE  
APRAT — Ataxie Telangustasie  
CDMR 17 — Comité Départemental des Maladies Respiratoires Charente Maritime  
CMT France — Maladie de Charcot-Marie-Tooth  
CROIX BLEUE  
ENDOFRANCE  
EPILEPSIE France  
FIBROMYALGIE France — Délégation Nouvelle Aquitaine  
France ADOT 17 — Association pour le Don d'Organe et de Tissus humains  
France PARKINSON  
LIGUE CONTRE le CANCER  
MOUEMNT VIE LIBRE  
SYMPHONIE 17

### Santé Mentale

ARDETA — Association Rochelaise pour l'Étude sur la Dépression et les Troubles Affectifs  
ENTRAIDE & RENAISSANCE  
P'TIT PLUS ESPOIR 17  
UNAFAM 17 — Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapés psychiques



## Petites annonces

Nous sommes toujours à la recherche d'un ou d'une bénévole maîtrisant le secrétariat. Si c'est votre cas, n'hésitez pas à venir nous voir. Sinon, faites passer l'information!



C'est bientôt Noël et vous souhaitez nous faire plaisir tout en ne sachant pas quoi nous offrir? Ne cherchez plus!!!! Si vous avez un ordinateur portable, voire même plusieurs, ainsi qu'un magnifique bureau que vous n'utilisez plus, pensez à nous!



## FLASH de DERNIERE MINUTE

Faites comme moi, en télétravaillant, vous pouvez désormais écouter la Web radio RDH sur :

[www.rdhwebradio.fr](http://www.rdhwebradio.fr)

**RDH WEBRADIO.FR**  
Association AirHanDiSol

**La diversité à sa Radio**

44, Avenue Billaud Varennes, lot 542  
17000 LA ROCHELLE  
Fixe: 0.973.213.416 - Port: 0.782.200.980  
rdhwebradio@gmail.com  
[www.rdhwebradio.fr](http://www.rdhwebradio.fr)



**Et cette nouvelle année 2021, tant attendue, dont tout le monde parle...  
Que va-t-elle nous apporter ?**

### Janvier :

**Mas'Cafés** tous les mardis, de 10h00 à 12h00

**Permanences** de la MAS au Comptoir de Villeneuve les Salines le mercredi 13 Janvier et à la Maison de Quartier de Port Neuf le jeudi 14 Janvier. Toujours pas de permanence sur Mireuil du fait des travaux de l'Azimut.

**Le 18 Janvier** aura lieu la réunion débat « **Violences: libérez votre souffrance!** » à la salle Guiton de la Résidence Lafayette.

### Février:

**Mas'Cafés** tous les mardis, de 10h00 à 12h00

**Permanences** de la MAS au Comptoir de Villeneuve les Salines le mercredi 10 Février et à la Maison de Quartier de Port Neuf le jeudi 11 Février. Toujours pas de permanence sur Mireuil du fait des travaux de l'Azimut.

**Ateliers préservation de l'autonomie** les 22 et 23 Février.

### Mars:

**Mas'Cafés** tous les mardis, de 10h00 à 12h00

**Permanences** de la MAS au Comptoir de Villeneuve les Salines le mercredi 10 Mars et à la Maison de Quartier de Port Neuf le jeudi Mars.

**Ateliers préservation de l'autonomie** les 8 et 9 Mars, ainsi que les 22 et 23 Mars

**Journée Nationale de l'Audition** le 11 Mars

### Avril :

**Mas'Cafés** tous les mardis, de 10h00 à 12h00

**Permanences** de la MAS au Comptoir de Villeneuve les Salines le mercredi 10 Février et à la Maison de Quartier de Port Neuf le jeudi 11 Février. Toujours pas de permanence sur Mireuil du fait des travaux de l'Azimut.

**Journée Mondiale de la Santé**

Attention, ce planning est susceptible d'être modifié car toutes les dates ne sont pas encore définies!



**Et ce n'est qu'un début !!!**

Maison Associative de la Santé

74, avenue de Bourgogne — 17 000 La Rochelle

☎ : 05.46.27.09.63 ✉ : [maisonassociativedelasante17@gmail.com](mailto:maisonassociativedelasante17@gmail.com)

[www.maisondelasante17.fr](http://www.maisondelasante17.fr) Facebook : [mas.la.rochelle](https://www.facebook.com/mas.la.rochelle)