



Maison Associative de la Santé
LA ROCHELLE

SANTÉ VOUS BIEN !

FEVRIER 2021

Vous vous posez certainement des questions ou vous souhaitez que tel ou tel sujet puisse être abordé. Sans vouloir devenir journaliste, peut-être pourrions nous répondre à vos attentes.

Cependant, n'oubliez pas que ce journal vous appartient et que vos informations, vos articles sont également les bienvenus.

Date du prochain bouclage le mardi 23 février.

Tous à vos plus belles plumes,

Et d'ici là,

« Santé vous bien » !

SOMMAIRE

Édito	p1
Vie de la MAS	p2
Gardons du tonus	p3
Journées spécifiques	p4
Mots croisés	p4
FMH	p4
Coordonnées	p4

Edito

C'est à nouveau sous le joug de la pandémie que votre journal voit le jour. Sachez que nous faisons tout notre possible, grâce aux salles municipales, pour mener à bien nos actions tournées vers le plus grand nombre malgré les restrictions sanitaires. Vous trouverez dans ces pages de quoi vous soutenir, vous dépenser, vous divertir.

C'est un refrain que l'on entend souvent et partout mais une fois de plus ne sera jamais de trop : lavez vous les mains soigneusement plusieurs fois par jour. Portez un masque dès que vous sortez de la sphère de votre domicile même avec la famille, les amis. Gardez les distanciations sociales recommandées par le gouvernement même si cela n'est pas simple et surtout très frustrant de ne pouvoir embrasser les gens que l'on aime. C'est justement parce qu'on les aime qu'il ne faut pas les embrasser.

Faisons, chacun à notre niveau, barrage à ce virus et aux autres pour que nous puissions retrouver une vie normale qui ne sera plus jamais comme avant, mais également pour tenter d'échapper à un énième confinement qui voit le moral de la population partir en chute libre, contrairement aux violences conjugales qui elles augmentent toujours et encore de trop.

La Maison Associative de la Santé reste accessible par téléphone et/ou par courriel dont vous trouvez les coordonnées en bas de la page 4 de ce document.

À compter du 15 février 2021, sachez que nos salariées seront en télétravail, sauf le jeudi où elles seront sur site de 9h30 à 15h00 pour permettre aux associations qui reçoivent leur courrier à notre adresse de venir le récupérer tout en ayant pris soin de téléphoner en amont.

Prenez soin de vous et de vos proches et nous vous donnons rendez-vous en mars pour de nouvelles aventures !



Maison Associative de la Santé

Un réseau d'acteurs pour répondre à vos questions de santé

Agenda de la Maison Associative de la Santé

MAS' Café : Les directives gouvernementales ne nous permettent toujours pas de vous accueillir ce que nous regrettons fortement.

En espérant vous revoir malgré tout nombreux et très vite

Permanences extérieures : Pour les mêmes raisons nous ne pouvons venir vous voir au plus près de votre domicile. Malgré une sincère volonté de vous retrouver cela nous est impossible mais nous reviendrons dès que possible, soyez en sûrs.



Vous avez envie de prendre soin de votre corps ?

Venez participer à notre atelier « Equilibre alimentaire et gym douce » animée par Clémentine notre Volontaire en Service Civique et Diététicienne.

Durant ces ateliers, vous pourrez apprendre tout en jouant ! Un peu de théorie mais aussi et surtout beaucoup de pratique !

Alors n'hésitez plus, préparez votre plus beau jogging et inscrivez vous au 05.46.27.09.63



ATELIERS NUTRITION & SPORT

ATELIER 1 Equilibre alimentaire et gym douce
4 Mars à 15h

ATELIER 2 Déchiffrement des étiquettes et zumba adaptée
11 mars à 15h

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Maison Associative de la Santé
05 46 27 09 63
74 Avenue de Bourgogne
17000 La Rochelle
maisonassociativedelasante17@gmail.com



Préservation de l'autonomie

Nous avons dû reporter les derniers ateliers de notre cycle à destination des plus de 60 ans pour maintenir l'autonomie et favoriser le maintien à domicile.

↳ Il nous restait quelques places, nous avons donc décidé d'en profiter pour réouvrir les inscriptions:



**ATELIERS
PRESERVATION DE L'AUTONOMIE**
Ouvert au plus de 60 ans
Gratuit sur inscription

Avec la participation de
Vinciane le Pautremat

05 46 27 09 63



EQUILIBRAGE ET SYNCHRONISATION DE SON ALIMENTATION

- Lundi 22 Février à 10h OU 14h
- Mardi 23 Février à 15h



GESTION DES EMOTIONS ET RELAXATION

- Lundi 8 Mars à 10h OU 14h
- Mardi 9 à 15h



RESTITUTION

- Lundi 22 Mars à 10h OU 14h
- Mardi 23 Mars à 14h

Maison Associative de la Santé
74 Avenue de Bourgogne 17000 La Rochelle
maisonassociativedelasante17@gmail.com



DÉTRESSE

ISOLEMENT

STRESS

SOLITUDE

COLÈRE

CULPABILITÉ

ÉPUISEMENT

TRISTESSE

TENSIONS

Dans le cadre de la crise sanitaire actuelle, des professionnels proposent un accompagnement psychologique gratuit
A destination de l'ensemble de la population de Charente-Maritime



06 45 31 77 44
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9^H À 12^H30 ET DE 14^H À 17^H



Quelques exercices à effectuer chez soi pour garder le tonus
Le tout gracieusement offert par la Maison de Quartier de Port Neuf—La Rochelle

VOTRE SPORT MATINAL

RÉPÉTEZ 3 FOIS CHAQUE SÉRIE DE MOUVEMENTS

12 MIN

FENTES X15 (PAR JAMBES)
SQUATS X20
MOUVEMENTS LATÉRAUX DES BRAS X30
30 SECONDES (DE CHAQUE CÔTÉ) GAINAGE LATÉRAL

SHAKE YOUR DAY

VOTRE SPORT MATINAL

RÉPÉTEZ 5 FOIS CHAQUE SÉRIE DE MOUVEMENTS AVEC 10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE

20 MIN

ABDOMINAUX PÉDALO 1 MINUTE
FENTES 1 MINUTE
SQUATS 1 MINUTE
MOUVEMENTS LATÉRAUX DES BRAS 1 MINUTE

SHAKE YOUR DAY

VOTRE SPORT MATINAL

RÉPÉTEZ LES SÉRIES DE MOUVEMENT AUTANT DE FOIS QUE POSSIBLE PENDANT 20 MINUTES

20 MIN

FENTES LATÉRALES X15 (PAR JAMBES)
SQUATS X15
BURPEES X15
30 SECONDES (DE CHAQUE CÔTÉ) GAINAGE LATÉRAL

SHAKE YOUR DAY

VOTRE SPORT MATINAL

RÉPÉTEZ 3 FOIS CHAQUE SÉRIE DE MOUVEMENTS

8 MIN

ABDOMINAUX PÉDALO 30 SECONDES
PONT 30 SECONDES
15 SQUATS + TENIR LA POSITION 30 SECONDES
FENTES 30 SECONDES

SHAKE YOUR DAY

VOTRE SPORT MATINAL

EFFECTUEZ CETTE SÉRIE DE MOUVEMENTS SANS PAUSE, PUIS REPOSEZ-VOUS 1 MINUTE. RÉPÉTER 3 FOIS

12 MIN

PONT 30 SECONDES
GAINAGE LATÉRAL 30 SECONDES (DE CHAQUE CÔTÉ)
FENTES LATÉRALES 30 SECONDES (DE CHAQUE CÔTÉ)
SQUATS 30 SECONDES + TENIR LA POSITION 30 SECONDES

SHAKE YOUR DAY

VOTRE SPORT MATINAL

RÉPÉTEZ 3 FOIS CHAQUE SÉRIE DE MOUVEMENTS AVEC 10 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE

12 MIN

BURPEES 1 MINUTE
GAINAGE LATÉRAL 30 SECONDES (DE CHAQUE CÔTÉ)
FENTES 1 MINUTE
ABDOMINAUX PÉDALO 1 MINUTE

SHAKE YOUR DAY

Journées spécifiques de Février

4-Journée Mondiale contre le cancer

6-Journée Mondiale contre les mutilations génitales

7-Journée Mondiale sans téléphone mobile

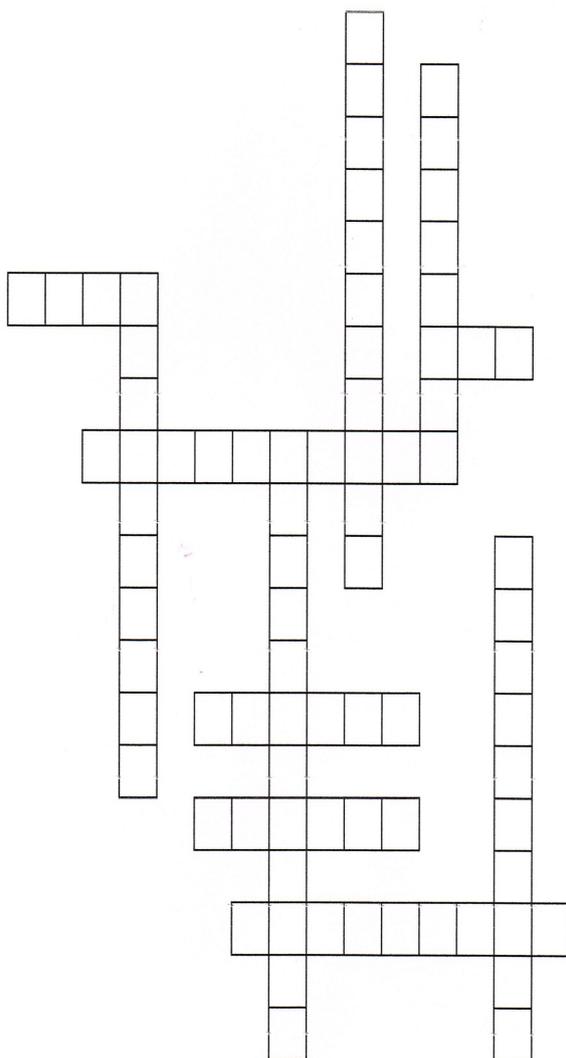
9-Journée Internationale contre l'épilepsie

11-Journée Mondiale des Malades

15-Journée Internationale du cancer de l'enfant

27-Journée Mondiale de l'Anosmie

28-Journée Mondiale sans Facebook



ACTION	CAFE	INFORMATION	SOLIDARITE
ASSOCIATIONS	COLLECTIF	MAISON	THE
BIEN ETRE	EXPOSITION	PREVENTION	

La **Fédération des Malades et des Handicapés**, association nationale, loi 1901 a pour rôle de venir en aide à ses adhérents dans la connaissance et le respect de leurs droits.

Comment agit-elle ?

Elle **accueille** et regroupe les personnes malades et/ou en situation de handicap ainsi que leurs familles, **responsabilise** et aide à devenir acteur de sa santé, **suscite** entre ses membres des services d'entraide et de soutien, **revendique** un libre choix de sa propre vie, un soutien à l'emploi adapté pour ceux qui le peuvent, une compensation intégrale du surcoût lié à la maladie et/ou à la situation de handicap, une réelle accessibilité aux transports et à tous les lieux publics, pour pouvoir se déplacer, apprendre, travailler, se divertir librement.

Une nouvelle antenne va voir le jour courant février sur le territoire départemental.

Comment les soutenir ?

En devenant adhérent, bénévole. Visitez le site national fmh.association.org et prenez contact par courriel: fmhcharentemaritime@gmail.com.

En parlant de l'antenne 17 autour de vous, famille, amis collègues, pour les aider à rencontrer de nouveaux bénévoles et/ou adhérents.

Soyons tous actifs et responsables dans une société solidaire

Maison Associative de la Santé

74, avenue de Bourgogne — 17 000 La Rochelle

☎ : 05.46.27.09.63 ✉ : maisonassociativedelasante17@gmail.com

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