



SANTÉ VOUS BIEN !

NOVEMBRE 2020

L'automne est arrivé comme nous le prouvent le froid et l'humidité ambiants.

Mais ce n'est pas pour autant que nous devons nous renfermer à la maison. Car beaucoup de choses se préparent et les activités reprennent.

Nous comptons sur vous pour être toujours plus nombreux. Dans le respect des gestes barrières!!!

N'hésitez pas à nous faire part des événements que vous organisez pour que nous fassions le relais.

Et surtout

« Santé vous bien » !

SOMMAIRE

Vie de la MAS	p1
Aide et Soutien	p2
Handicap	p2
Santé mentale	p2
Maladie	p3
Partenaires	p3
Octobre Rose.....	p4-5
Ciné ma différence.....	p6
RDH Web radio.....	p6
Coordonnées	p6

Agenda de la Maison Associative de la Santé :

MAS 'Café

Tous les mardis matins entre 10h et 12h, l'équipe vous accueille pour un moment convivial de discussion autour de la Santé au sens large du terme.

Entrée libre et gratuite.



Permanences extérieures :

La Maison Associative de la Santé se déplace et vous pouvez également venir nous rencontrer les :

↳ Mercredi 18 Novembre entre 10h et 12h au Comptoir à Villeneuve les Salines,

↳ Jeudi 12 Novembre entre 9h30 et 11h30 pendant le café social à la Maison de Quartier de Port Neuf,



Ateliers « développement durable »

3 ateliers gratuits vont être proposés (inscription obligatoire) par Clémentine :

↳ Fabrication d'éponges tawashi, le vendredi 30 Octobre à 10h00,

↳ Fabrication de produits d'entretien, le vendredi 20 Novembre à 10h00,

↳ Fabrication de bee wraps, le vendredi 18 Décembre à 10h00.



Préservation de l'autonomie

Le Cycle d'ateliers continue et il reste quelques places :

↳ Équilibrage et synchronisation de son alimentation (2 ou 3 Novembre)

↳ Gestion des émotions et relaxation (16 ou 17 Novembre)

↳ Retour d'expérience (30 Novembre ou 1er Décembre)



Mois sans tabac

En novembre, on arrête de fumer !

La MAS vous soutient et vous pouvez venir retirer un kit pour l'arrêt du tabac lors des MAS' Cafés, tous les mardis de 10h00 à 12h00.

Et pour se motiver, la MAS récompensera les personnes ayant arrêté de fumer (plus d'informations auprès de nous).

Aide et Soutien



Permanences de l'association **ADHEOS**, centre LGBT Nouvelle Aquitaine :

- La Rochelle, uniquement sur rendez-vous (à prendre au 06 26 39 66 13);
- Saintes, sur rendez-vous les lundis de 14h00 à 18h00 et sans rendez-vous le 1er et 3ème mercredi du mois de 14h00 à 18h00 et le 2ème et 4ème vendredi du mois de 19h30 à 23h30;
- Angoulême, sans rendez-vous le 1er et 3ème mercredi du mois de 14h00 à 18h00 et sur rendez-vous (à prendre au 06 26 39 66 13)



Permanence de l'**Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD)** le *Vendredi 20 Novembre 2020 de 15h00 à 17h00.*



Permanence de l'Association Parrainage 17 à Royan (les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois de 10h à 12h, Espace Parental, 16 rue Louis de Foix), à Saintes (le jeudi de 10h à 12h, Maison de la Solidarité, 1 Esplanade du 6^{ème} Régiment d'Infanterie) et à Rochefort (4^{ème} vendredi du mois de 14h à 16h, Espace Associatif Partagé, 97 rue de la République), à La Rochelle (du lundi au vendredi de 13h à 17h, 21 av du Champs de Mars) .

Handicap



L'ASEPT Poitou-Charentes organise diverses actions de préventions. N'hésitez pas à consulter ce lien pour plus d'informations:

<http://www.asept-charentes.fr/PDFs/ASEPT-programme-Charente-Maritime-2eme-sem-2020.pdf>



La prochaine séance « **Ciné ma différence** » où l'on vient se détendre et passer un bon moment en famille, personnes en situation de handicap ou non , est prévue le *samedi 7 novembre à 15h30 au CGR Le Dragon*. Le film sera une surprise car à la date de la publication nous ne connaissons pas encore la programmation. Afin de faciliter l'organisation de l'accueil, il vous est vivement recommandé de bien vouloir nous prévenir de votre venue en nous indiquant vos besoins au 06 11 55 89 86 ou 06 81 08 55 53 .

N'hésitez pas à consulter ce lien pour plus d'informations: <https://www.facebook.com/horizonfamillehandicap>

Santé Mentale



L'AREDETA, **Association Rochelaise pour l'Etude de la Dépression et l'Etude des Troubles Affectifs** vous accueille à nouveau *tous les mardis de 14h à 17h* sauf le 2ème mardi du mois de 16h00 à 19h00 pour un moment convivial, de partage, de soutien à la Maison des Associations, 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle.

Maladie



La Rochelle Tous les 3^{ème} mardi du mois centre hospitalier Saint Louis de 10h00 à 11h30 — Réunions les 1^{er} et 3^{ème} vendredi à 20h30 Maison de Quartier du Petit Marseille (rue du Prado)

Rochefort Tous les 2^{ème} jeudi Centre Hospitalier de Rochefort de 15h00 à 16h00 — Réunions tous les 2^{ème} et 4^{ème} vendredi à la Maison des Associations (rue Pujos) de 18h00 à 20h00



La Rochelle : Tous les 2^{ème} mardi de 10h00 à 11h30 Centre Hospitalier Saint Louis



La Rochelle : Tous les 1^{er} mardi de 10h00 à 11h30 Centre Hospitalier Saint Louis — Réunions 1^{er} vendredi 18h30 Maison des Associations de Bongraine (rue Nicolas Gargot)

Rochefort : Tous les 1^{er} jeudi 10h00 à 11h30 Centre hospitalier — Réunions 2^{ème} et 4^{ème} jeudi Chante-Alouette (35 rue Baudin) 18h30

Royan : réunions tous les 2^{èmes} mardis du mois à 18h30, à la Maison des Associations, 61 bis rue Paul Doumer

Saintes : les 2^{èmes} et 4^{èmes} mardis du mois à 18h30, rue Fernand Chapsal (salle Saintonge).



Village des Epilepsies le samedi 21 Novembre 2020, de 9h00 à 17h30, au Forum des Pertuis de La Rochelle (Les Minimes)



Permanences le 3^{ème} mercredi du mois au Centre Saint Michel, salle UPCO, rue du Dr Schweitzer, La Rochelle.



Journée de prévention et dépistage du diabète gratuite et sur inscription le 13 novembre de 14h à 18h à la pharmacie mutualiste (17 avenue Gambetta) à Rochefort.



La Ville d'Aytré et le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) organisent un second rendez-vous gratuits pour sensibiliser au dépistage des cancers chez l'homme . Le movember d'Aytré se tiendra le 21 novembre place des charmilles.

Partenaires

Journées Nationales et Mondiales de Novembre:

- 07 novembre – Journée européenne sur le syndrome de Williams et Beuren
- 10 novembre – Journée mondiale de sensibilisation aux tumeurs neuroendocrines
- 12 novembre – Journée mondiale de la pneumonie
- 14 novembre – Journée mondiale du diabète
- 17 novembre – Journée nationale pour l'épilepsie
- 18 novembre – Journée européenne d'information sur les antibiotiques
- 20 novembre – Journée nationale contre l'herpès
- 20 novembre – Journée mondiale contre les Broncho-Pneumopathies Chroniques Obstruives
- 20 novembre – Journée nationale de la trisomie 21

Ciné ma différence

LE CINEMA C'EST POUR TOUT LE MONDE

L'Association « **Horizon Famille Handicap** 17 » a le plaisir de vous annoncer la prochaine séance « **Ciné ma différence** » où l'on vient se détendre et passer un bon moment en famille, personnes en situation de handicap ou non.

Samedi 7 Novembre prochain à 15h30
Au « CGR DRAGON » de La Rochelle
Tarif: se renseigner

Le film sera une **surprise**, car à la date de la publication nous ne connaissons pas encore la programmation.

Bien sûr, en ces temps de crise sanitaire, il est difficile de se projeter. Mais restons confiant. Notre partenaire, le cinéma CGR DRAGON prend toutes les précautions afin que vous puissiez venir à cette séance, sereins et en sécurité.

Cependant nous vous invitons à respecter les consignes suivantes :

- Le port du masque est obligatoire pour tous les spectateurs, à partir de 11 ans, dans tous les espaces du cinéma, y compris durant la projection. En cas d'incapacité à porter un masque pour raison médicale, la dérogation prévue par la loi peut s'appliquer. D'autres gestes barrières seront alors proposés.
- Les groupes de spectateurs seront séparés par une distance minimale d'un mètre et lorsque le port du masque n'est pas possible pour un spectateur.

Bien sûr si la situation venait à s'aggraver, nous n'hésiterons pas à supprimer la séance et à vous en avertir.

Notre équipe de bénévoles sera présente pour vous aider aux placements, vous renseigner, vous accompagner.

Afin de faciliter l'organisation de l'accueil, **il vous est vivement recommandé de bien vouloir nous prévenir de votre venue** en nous indiquant vos besoins: nombre de places, place pour fauteuil, incapacité du port du masque, ...

Contact

Tel 06 11 55 89 86, 06 81 08 55 53

Courriel hfh17@laposte.net

Facebook <https://www.facebook.com/horizonfamillehandicap>

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)