

LES RENDEZ-VOUS THÉMATIQUES SANTÉ



édité en septembre 2024

Activités intergénérationnelles

Inscriptions conseillées

Contrat local de santé du Pays Avallonnais

Un programme porté par :

Avec le financement de :

Pays Avallonnais
POLE D'EQUILIBRE TERRITORIAL ET RURAL

RETRAITÉ COMPLÉMENTAIRE
agirc-arcco

L'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

AG2R LA MONDIALE

SCHIEVER
Une école vive et la grande distribution

Carsat Retraite
de Santé
AUTONOME
Bourgogne -
Franche-Comté

FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
89 YONNE

MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE
ET DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES



sa santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Le programme d'activités des *Rendez-vous thématiques santé du Pays Avallonnais* a été initié fin 2023 avec la **participation des acteurs avallonnais** volontaires et désireux de voir se **développer dans nos communes, des actions intergénérationnelles favorables à la bonne santé et au bien-être** telles que des *randonnées adaptées, des théâtres débats, des ateliers de cuisine ou des ateliers collectifs de sensibilisation*.

Le programme d'activités est soutenu financièrement par :

- L'AGIRC ARRCO,
- L'AG2R La Mondiale,
- La Caisse primaire d'assurance maladie de l'Yonne,
- La CARSAT BFC,
- L'association France Alzheimer,
- La Conférence des financeurs de l'Yonne,
- Le Ministère de la transition écologique et la DREAL BFC,
- SCHIEVER,
- La Caisse régionale MSA de Bourgogne,
- Le SAMSAH d'Avallon,
- L'UNAFAM Délégation Yonne 89.

Vous souhaitez voir se développer vos idées et initiatives dans le cadre de ce programme d'activités pluri-annuel ?

L'équipe du Pays Avallonnais reste à votre écoute pour valoriser votre contribution dans le programme d'activités qui s'inscrit dans le **Contrat local de santé du territoire**.



CINÉ-DÉBAT

L'AGIRC-ARRCO,
le Pôle d'Equilibre Territorial et Rural du Pays Avallonnais
et la commune d'Avallon vous invitent à

Un après-midi "ciné-débat" convivial
pour échanger sur le sujet des

PROCHES AIDANTS

Au programme

Projection du film **Une vie démente** de Ann Sirot et
Raphaël Balboni



AVALLON
VENDREDI
27 SEPTEMBRE
à 14h



Alex et Noémie voudraient avoir un enfant. Leurs plans sont chamboulés quand la mère d'Alex, Suzanne, adopte un comportement de plus en plus farfelu. Entre l'enfant désiré et l'enfant que Suzanne redevient, tout s'emmêle. C'est l'histoire d'un rodéo, la traversée agitée d'un couple qui découvre la parentalité à l'envers !

ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

Cinéma Vauban
1 RUE DU MARÉCHAL FOCH
89200 AVALLON

Autres rendez-vous
L'Isle-sur-Serein
(22 novembre)

Échanges sur le rôle des proches aidants et les impacts sur la vie quotidienne, animés par Jean-Frédéric PALOULINE, Psychologue clinicien.

Présentation des ressources locales en faveur des proches aidants autour d'un pot de convivialité

Inscription auprès du Comité Action Sociale Agirc-Arrco BFC
Tél. : 06 14 94 16 02

Courriel : actionsocialebourgognefranchecomte@agirc-arrco.fr

ORGANISÉ PAR



EN PARTENARIAT AVEC





GRATUIT

Ateliers de cuisine

*Pour que manger soit un plaisir,
et prendre plaisir à cuisiner et à consommer local.*

25 septembre à Montillot, salle des fêtes, **10h**

27 septembre au Centre social d'Avallon, **10h**

19 octobre au Parc du Château de Courterolles, **10h**

22 novembre à L'Isle-sur-Serein, **10h**

Rendez-vous thématiques santé

Inscription conseillée

sante@avallonnais.fr - 03 86 31 61 94



Marché des producteurs locaux
dimanche 13 octobre
10h à 13h
Site de Pancy 89440 Angely

*Organisé à l'occasion de la Journée nationale
de la qualité de l'air 2024 (JNQA)
Dégustations gratuites, échanges avec les
producteurs locaux...*

Rendez-vous thématiques santé

Inscription conseillée
sante@avallonnais.fr – 03 86 31 61 94



Des cours adaptés "sport-santé" pour les séniors et les proches aidants

**Activ'santé, gym douce...
de septembre 2024 à juin 2025**

Rendez-vous thématiques santé

Plus d'infos auprès de l'ODSAA
odsaa@orange.fr - 03 86 34 28 28

LES RANDONNÉES ADAPTÉES animées par Terre de Légendes :

2 heures de randonnée adaptée (6 km) pour partir à la découverte du territoire du Pays Avallonnais : sentiers, champs, forêts, cours d'eau, patrimoine, nature, animaux, jeu du Pays Avallonnais...



RANDONNÉES ADAPTÉES

édition 2024

**accessibles
aux aînés**

Circuits culturels de 6 km maximum avec Terre de Légendes

30 juin à Cussy-les-Forges
Départ à 9h15 de la salle des fêtes (1 pl. de la Mairie)

9 juillet à Provençy
Départ à 9h15 du Pavillon de Chasse de la forêt d'Hervaux

6 août à Avallon
Départ à 9h15 du Bois Dieu

3 septembre à Saint-Germain des Champs
Départ à 9h15 - Lieu dit Montmardelin

25 septembre à Montillot
En après-midi

24 novembre à Avallon
Parcours de 5 ou 10 km - Bois Dieu - Espace Sénior

10 décembre à Sainte-Colombe
Lieu dit Lacour

Participation gratuite
Information et inscription auprès d'Hervé Desruelle
03 86 32 51 82 / 06 38 20 25 96 / tdl89@laposte.net



**Pays
Avallonnais**
Pôle d'équilibre territorial et rural

FFRandonnée
Fédération Française de Randonnée
Yonne

**L'Assurance
Maladie**
Yonne



Carsat
Service de l'emploi
Yonne

DEVENEZ AMBASSADEUR SPORT-SANTÉ



Pas besoin d'être un champion pour transmettre le goût du sport, de l'activité physique et du mouvement aux autres !



Le Pays Avallonnais et PlanetForme
cherchent des ambassadeurs pour promouvoir
le sport-santé accessible à tous.

Vous bénéficierez de 4 heures de formation 100 % financée pour devenir Ambassadeur Sport-Santé et partager avec les Avallonnais votre passion du sport, et des astuces pour une meilleure activité physique et lutter contre la sédentarité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
auprès de **PlanetForme Avallon**

clubbourgogne89@orange.fr - 06 87 57 55 60



Un programme porté par :



Avec le financement de :



MISSION DE L'AMBASSADEUR SPORT-SANTÉ

Pas besoin d'être un champion, il suffit juste d'être motivé pour transmettre le goût de l'effort ou tout simplement le goût du mouvement, tout en luttant contre la sédentarité qui a des conséquences néfastes sur la santé. **En effet, 95 % de la population française est exposée à des problèmes de santé par manque d'activités physiques.**

C'est avant tout une vocation ! L'Ambassadeur sport-santé est un retraité qui est choisi pour promouvoir le sport-santé pour tous dans son lieu de vie auprès du grand public.

Ce statut d'Ambassadeur sport-santé répond à la nécessité d'encourager à une activité physique régulière ou quotidienne !

En bref, il s'agira de familiariser les différents publics à une pratique régulière des activités physiques à Planet Forme.

BIENFAITS DU SPORT-SANTÉ

Le sport santé, la pratique physique et sportive adaptée en général contribue à une bonne santé physique, psychologique et sociale :

- Amélioration de la condition physique générale,
- Diminution des risques de cancers, hypertension artérielle,
- Prévention contre les problèmes de santé (ostéoporose, diabète...),
- Production d'endorphines (hormone du bonheur),
- Amélioration des capacités cognitives et meilleure gestion des émotions,
- Meilleure santé mentale avec moins de dépression et d'anxiété,
- Amélioration du sommeil et le contrôle de soi etc.

CONTENU DU MODULE DE L'AMBASSADEUR SPORT-SANTÉ

Le module se présente sous forme de **cours de gymnastique douce afin de travailler l'ensemble du corps** et de faire prendre conscience de l'importance de son schéma corporel au pratiquant-grand public :

- Notions d'anatomie, fixation de la colonne, notions de lever-porter, travail respiratoire,
- Ateliers sur les principes d'économie d'effort, notions de bras de levier avec un mannequin, bâtons et haltères,
- Parcours de santé sur les appareils de musculation - culture physique pour aussi transmettre le goût de l'effort, acquérir des conseils pratiques sur le placement du dos particulièrement.

En bref, il s'agira de travailler sur la pensée collectives pour que le sport-santé devienne la seconde nature de l'être humain.

Planet Forme
Laurent Lemaire
Éducateur Sportif Diplômé d'État

INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE

19 RUE DU TACOT, 89440 MASSANGIS



GRATUIT

9 séances offertes pour apprendre et monter un spectacle de cirque, 14h-16h

Vendredi 20 septembre

Mardi 24 septembre

Vendredi 27 septembre

Mardi 01 octobre

Mardi 08 octobre

Vendredi 11 octobre

Mardi 15 octobre

Vendredi 18 octobre

**Spectacle de cirque au Parc du Château de Courterolles
(Samedi 19 octobre)**

Rendez-vous thématiques santé

Places limitées, sur inscription

sante@avallonnais.fr - 03 86 31 61 94

SALLE DES FÊTES DE MONTILLOT – 25 SEPTEMBRE JOURNÉE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

GRATUIT

Composez votre programme :

10h Atelier de cuisine – thème : **mignardises**

14h30 Gymnastique douce

15h Randonnée découverte accessible à tous

16h30 Exposition et démonstration (associations, producteurs)

19h Théâtre débat "Cancers, parlons en"

Intervention du Dr Stéphane Cornelis

Pot de convivialité

Rendez-vous thématiques santé

Inscription conseillée

secretariat.mairie@montillot.fr

sante@avallonnais.fr – 03 86 31 61 94

MASSANGIS

16 OCTOBRE



GRATUIT

Balade en P'tit train de Massangis Animations de la Mutualité Française

(Intervention d'une Conseillère médicale en environnement intérieur)

1 Route de Coutarnoux, Massangis

14 heures

*Activités proposées à l'occasion de la Journée
nationale de la qualité de l'air 2024
La qualité de l'air, une affaire de tous !*

Rendez-vous thématiques santé

Inscription conseillée

sante@avallonnais.fr - 03 86 31 61 94

PARC DU CHÂTEAU DE COURTEROLLES 19 OCTOBRE

GRATUIT

10h Entrée gratuite au Parc du Château

Visite guidée du Parc

Jeu de piste "Sans écrans, en plein air
et en marchant en familles"

Expositions

12h30 Déjeuner offert

14h Spectacle de cirque

Gymnastique douce

Visite guidée du Parc

En mouvement pour notre santé mentale

Rendez-vous thématiques santé

Inscription conseillée

sante@avallonnais.fr - 03 86 31 61 94

ADDICTIONS, PARLONS-EN ÉCRANS, SUBSTANCES...

GRATUIT

Les **troubles addictifs**, qu'est-ce que c'est ?

Comment l'**usage de certains produits** peut-il se transformer en addiction ?

Quels sont les **effets de l'addiction** ?

Quels sont les **moyens et les ressources pour l'éviter** ?

Communes, associations, parents, jeunes, vous souhaiteriez échanger sur les sujets ?

Prenez contact avec le Pays Avallonnais pour organiser des séances collectives d'échanges animés par un psychologue clinicien.

Rendez-vous thématiques santé

Contacts

sante@avallonnais.fr - 03 86 31 61 94



Rejoignez l'Aventure Alimentation !

POUR DE MEILLEURES HABITUDES ALIMENTAIRES EN FAMILLE !



AU MENU :

Ateliers et visites à la ferme accompagnés par des nutritionnistes et producteurs locaux

De bons petits plats, tout en réduisant sucres et protéines animales. Cuisine éco-responsable, décryptage des étiquettes, jeu géant sur l'alimentation...



QUAND ÇA COMMENCE ?

Dès la rentrée 2024, on embarque pour une année de découvertes et de plaisir en cuisine, de septembre à juin 2025 !



POURQUOI PARTICIPER ?

Pour améliorer la santé de toute la famille, adopter une cuisine plus respectueuse de l'environnement et partager des moments enrichissants et amusants avec d'autres familles.

💡 Inscrivez-vous dès maintenant c'est **GRATUIT** !

Répondez à notre **questionnaire rapide pour réserver votre place** :

<https://pays.avallonnais.fr/aventure-alimentation>



sante@avallonnais.fr - 03 86 31 61 94





**Vous avez des idées et propositions pour enrichir le programme
des Rendez-vous thématiques santé du Pays Avallonnais ?**

Merci de prendre contact avec l'animateur du Contrat local de santé du Pays Avallonnais
au 03 86 31 61 94 ou par courriel à sante@avallonnais.fr