



Lettre d'informations - Mars / Avril 2021

Edito

Bon Jour

Ce que nous apprenons aujourd'hui de la distanciation sociale, imposée par les contraintes sanitaires nous conduit à développer nos moyens de communication. Les associations et les partenaires de la Maison Associative de la Santé s'adaptent et adoptent de nouveaux outils notamment les webinaires et les rencontres à distance. Ceci nous permet de rester en lien mais aussi de proposer d'ouvrir nos champs respectifs à un public plus large.

Sans doute souhaiterions nous retrouver nos réunions en présentiel ne serait-ce que pour le café partagé... Encore un peu de patience... Mais sans doute aussi que ce temps nous permet d'améliorer encore notre communication. Les moyens, nouveaux pour plusieurs d'entre, nous resteront utiles ensuite dans le mode relationnel et viendront compléter nos manières de faire actuelles.

Ces outils nouveaux impliquent également que nous repensions nos outils de communication, de diffusion. Nous vous en reparlerons.

Huguette Le Gall

Présidente - Maison Associative de la Santé

Actualités de la Maison Associative de la Santé (MAS)

Fermeture de la Maison Associative de la Santé

En raison des congés et du maintien du télétravail d'une partie de l'équipe, l'accueil physique et téléphonique de la Maison Associative de la Santé sera fermé du **lundi 1er mars au vendredi 5 mars 2021 inclus**. N'hésitez pas à nous contacter par mail à maisonsante@orange.fr

Réouverture prévue le lundi 8 mars 2021 à 14h.

Webinaire à venir - La demi-heure santé Les troubles DYS - Mardi 30 mars de 12h30 à 13h

La MAS vous propose son troisième webinaire consacré au thème **des troubles DYS**.

En partenariat avec le Collectif Handicap 35, nous recevrons Françoise THOUVENOT (membre de l'association AAPEDYS 35).

Rendez-vous le mardi 30 mars de 12h30 à 13h00 !

Gratuit, sur inscription.

Pour y participer, [inscrivez-vous ici](#).

Webinaire à revoir - La demi-heure santé "Diabète, comment le prévenir ? Bouger et manger équilibré !"

Pour revoir ce webinaire de 30 minutes diffusé le jeudi 28 janvier 2021 par la MAS en partenariat avec la Maison de la Nutrition et du Diabète d'Ille-et-Vilaine, cliquez sur le bouton "Replay" ci-dessous (Code nécessaire : Wr^mU2bS).

Pour aller plus loin, quelques ressources en Ille-et-Vilaine :

[Maison de la Nutrition et du Diabète 35 \(MND 35\)](#)
Contact : 02 99 41 83 78 ou administration@mnd35.fr

[Association Française des Diabétiques, Ille-et-Vilaine \(AFD 35\)](#)
Contact : 02 23 30 33 37 ou afd35@orange.fr

[Association de Famille de Jeunes Diabétiques d'Ille-et-Vilaine \(ADF 35\)](#)
Contact : 06 67 28 69 39 ou adf35.ajd@gmail.com

N'hésitez pas à vous rendre sur le site de la [Fédération Française des Diabétiques](#) afin d'obtenir des contacts d'associations sur les autres territoires. Vous y trouverez également toutes les ressources nécessaires sur la thématique.

Replay

Diagnostic « Prévention du suicide et souffrance psychique »

Juliette Molinero est arrivée à la MAS en Octobre 2020 pour réaliser un diagnostic sur la souffrance psychique et la prévention du suicide sur les deux territoires des Pays de Brocéliande et Rennes. Quels étaient les enjeux de ce diagnostic ?

Dans le prolongement des actions que la MAS mène en faveur de la santé mentale (formation des professionnels, coordination du collectif SISM rennais etc.) et plus particulièrement de la prévention du suicide, ce diagnostic a pour objectif de recenser les besoins des professionnels agissant dans ces deux champs, sur les territoires des Pays de Brocéliande et Rennes.

Le premier enjeu a porté sur la définition des termes et du périmètre de recherche : qu'est-ce que la santé mentale ? qu'est-ce que la prévention ? Le second enjeu a porté sur la méthode. Dans un temps contraint et sur un sujet aussi vaste, comment consulter un maximum d'organisations et d'acteurs ? Trois outils ont été adoptés : l'entretien individuel, le questionnaire en ligne et les focus group en visio.

Quelques chiffres éclairant la démarche?

28 personnes rencontrées en entretiens individuels, de 28 structures différentes, ciblées par public accueilli, champs d'intervention et territoire, afin de se rapprocher au mieux de la diversité parties-prenantes sur thématique.
121 personnes ont répondu au questionnaire en ligne
Une quarantaine de personnes ont participé aux ateliers

Quelle est la suite à donner à ce travail ?

A court terme, le diagnostic sera diffusé par la MAS d'ici quelques semaines à tous les participants à l'étude mais aussi aux partenaires, et toute personne qui solliciterait sa lecture.

Puis, nous prévoyons une restitution sous forme de webinaire. C'est aujourd'hui un format que nous maîtrisons bien à la MAS.

A moyen et long terme, ce sont les préconisations qui vont nous intéresser. A suivre donc!

La MAS remercie Juliette Molinero pour ce conséquent travail de diagnostic.

Actualités des associations adhérentes

L'asso du mois

Joëlle VAN DER STRAETEN et Anne-Marie LEGUERRIER, coprésidentes de la Maison de la Nutrition et du Diabète, se sont prêtées au jeu des questions pour la rubrique « L'asso du mois ».



Maison de la Nutrition et du Diabète

Pouvez-vous nous parler de votre association ?

Notre association est née il y a 25 ans. Nous nous sommes appelés « Maison du Diabète » jusqu'en 2013 et bien que cette pathologie reste une de nos priorités, nous avons souhaité évoluer vers un axe plus préventif afin de tenter de lutter contre l'apparition de toutes les pathologies en lien avec la nutrition et le manque d'activité physique. Depuis l'automne 2019, nous nous appelons « Maison de la Nutrition et du Diabète ».

Dans le cadre de nos missions, nous ne parlons plus de régime, synonyme de frustration. Une bonne hygiène de vie permet de retarder, voire d'éviter l'apparition de nombreuses maladies.

Nous ne donnons pas de consultation mais des informations et proposons des activités tant sur le plan nutritionnel que sur celui de l'activité physique adaptée « bouger et manger équilibré ».

Pouvez-vous nous parler d'une action qui vous tient à cœur ?

Anne-Marie : Les ateliers de prévention et d'accompagnement nutritionnels. C'est une action concrète de prévention qui porte ses fruits. Nous essayons de travailler par anticipation afin d'éviter au maximum l'apparition de maladies, de pathologies liées à une alimentation peu équilibrée et une sédentarité croissante telles que le surpoids, l'obésité et bien sûr le diabète. C'est aussi permettre aux personnes malades chroniques de continuer à adopter les bons gestes pour ne pas souffrir de complications liées à leur pathologie comme les risques cardiovasculaires notamment.

Joëlle : Nous avons eu la possibilité en 2020 de mettre en place un projet expérimental sur 3 ans à destination d'un jeune public. La MND intervient une fois par mois auprès d'une classe d'enfants nés en 2012 et un groupe de collégiens/lycéens en décrochage scolaire. Par cette action elle les sensibilise et les accompagne en espérant leur faire adopter une démarche plus vertueuse et lutter ainsi contre le problème de surpoids chez ce public.

Quelle est la valeur qui vous anime ?

L'unité, la solidarité.

Au sein de l'association, l'importance des liens est très forte. Nous ne nous retrouvons pas ensemble simplement parce que nous avons en commun une pathologie. Mais également en tant que médecin, professionnel de la nutrition, éducateur sportif ou simple usager souhaitant s'investir dans le champ de la nutrition, de la prévention.

Si vous étiez un métier imaginaire, que seriez-vous ?

Facilitateur de bien-être !

Recevoir, accueillir les personnes dans leur globalité et non seulement en fonction de leur besoin d'information, de leur pathologie.

Contact :

[Maison de la Nutrition et du Diabète 35](#)

24 rue de la Donelière à Rennes

02 99 41 83 78

administration@mnd35.fr

France ADOT 35 - Information sur l'abaissement de l'âge limite pour s'inscrire comme donneur(se) de moelle osseuse

Depuis le 1^{er} janvier 2021, les conditions d'inscriptions sur le registre **des donneurs volontaires de moelle osseuse** ont changé.

Pour des raisons médicales, la limite d'âge pour **les inscriptions sur le registre national est maintenant de 35 ans.**

Toute personne inscrite sur le registre des donneurs de moelle osseuse le reste jusqu'à l'âge de 60 ans révolus (sauf décision contraire de sa part ou problème de santé).

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter l'association au 02 23 20 77 25 - france-ador35@gmail.com

En savoir +

L'association Zentonic propose des séances en visio « du réveil tonique au sommeil récupérateur »

Inscription/Renseignements : Colette Parot : zentonic35@orange.fr ou 06 71 26 90 04

Participation libre à Zentonic à l'inscription

ATELIER : RETOUR CHEZ SOI

Laisser derrière soi les tracas de la journée

Jeudi 4 mars 18h30/19h30

ATELIER : S'ENDORMIR VERS UN SOMMEIL REPARATEUR

Les réflexes conditionnés. Les somnifères

"Relâcher son corps et son mental juste avant de s'endormir"

Samedi 13 mars 17h30/18h30

Ailleurs dans le monde associatif

Mouvement Associatif : restitution de l'enquête sur les responsabilités du dirigeant bénévole

Plus de 4200 réponses ont été recensées pour cette grande enquête menée par le Mouvement Associatif et qui nous concerne tous. Qui sont les dirigeants bénévoles ? Quelles sont leurs motivations ? Leurs difficultés ? ...

Consulter la restitution [en vidéo](#) (durée 1h48)

Découvrir les [résultats détaillés](#)

France Assos Santé - Recensement des dispositifs ou accompagnements d'accès aux soins dentaires

Dans le cadre de ses orientations, France Assos Santé souhaite recenser les dispositifs permettant l'accès aux soins dentaires des personnes fragilisées et/ou en précarité.

Que vous soyez bénévole d'une association ou professionnel d'un établissement, France Assos Santé souhaite recueillir votre avis, en répondant au questionnaire ci-dessous.

Questionnaire

Ailleurs dans le monde de la santé

Bureau d'Aide Psychologique Universitaire : 3 entretiens avec un.e psychologue pour les étudiants en première année d'études à Rennes

Le Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU) de Rennes, propose aux étudiants de première année, ou en première année d'études à Rennes, en difficulté psychologique dans le contexte de la Covid 19, trois entretiens avec un.e psychologue. Prendre rendez-vous par téléphone: 0299308124 ou par mail: bapu.rennes@wanadoo.fr

Information du BAPU

ARS Bretagne : renforcement des dispositifs d'écoute, d'accueil et de prise en charge médicale et psychologique des jeunes

L'ARS Bretagne renforce les financements des dispositifs d'écoute, d'accueil et de prise en charge médicale et psychologique des jeunes de 11 à 25 ans pour une durée de six mois. Pour consulter les ressources par département :

[Ille-et-Vilaine](#)

[Côtes d'Armor](#)

[Finistère](#)

[Morbihan](#)

23ème Semaine du Cerveau : de nombreux événements se tiendront en ligne du 15 au 21 mars 2021

Organisée chaque année au mois de mars, la Semaine du Cerveau est coordonnée en France par la Société des Neurosciences. Cette manifestation internationale, a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. Pendant toute cette semaine, le grand public pourra aller à la rencontre des chercheurs, médecins et étudiants bénévoles pour apprendre à mieux connaître le cerveau et s'informer sur l'actualité de la recherche.

Cliquez sur l'image pour consulter le programme



Maison Associative de la Santé

7 rue de Normandie
35 000 Rennes
02 99 53 48 82
maisonsante@orange.fr

www.maisondelasante.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Maison Associative de la Santé.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Maison Associative de la Santé