

Journée

# J'agis pour ma santé

- Village sport-santé, nutrition, sommeil
- Bilans médico-sportifs
- Ateliers

Entrée libre

Judi 3 avril 2025 de 10h à 17h à La Chaussée-Saint-Victor

Parking de Mutuale - Parc d'activités A10 - 6 rue Galilée

Débat

Entrée libre

## Bougeons ! Pour être en bonne santé.

Mercredi 2 avril 2025 à 20h

Auditorium Samuel-Paty  
de la bibliothèque Abbé-Grégoire  
(place Jean-Jaurès, Blois)

« En termes de santé publique, la sédentarité, c'est le tabac du XXI<sup>e</sup> siècle. La chaise est devenue une addiction. Nous sommes face à une bombe à retardement sanitaire. »

Avec Régis Juanico, expert en politique publique sportive, auteur de « Bougeons ! » manifeste pour des modes de vie moins sédentaires,  
Sonia Baddi, diététicienne, Pascal Margueritat, infirmier hypnothérapeute.



## Bilans médico-sportifs Sur inscription ou sur place selon les disponibilités

- Bilans de condition physique proposés à toute personne adulte n'étant pas en capacité de pratiquer une activité physique de manière ordinaire et ou désireuse de faire un point sur ses capacités.

## Ateliers Sur inscription obligatoire

### de 11h à 12h

- Escape game sur l'alimentation, animé par Séverine Marchand (OSA Centre)
- Atelier cuisine «encas sains et de saison», animé par Arnaud Moyen (Bio-Solidaire)
- Atelier sommeil, animé par Florence Davesne (Théraé)

### de 14h à 15h

- Chasse aux polluants en cuisine, animé par Alphée Dufour (CDPNE)
- Atelier cuisine «encas sains et de saison», animé par Anne-Lise Delabruyere (intervenante alimentation durable)
- Automassage pour bien dormir, animé par Marine Leconte (réflexologue)

agglopolys.fr/cls



Inscriptions  
et renseignements

Tél : 02 54 51 31 03

Email : [contratlocaldesante@agglopolys.fr](mailto:contratlocaldesante@agglopolys.fr)

## Village sport-santé, nutrition, sommeil

Rassemblant les acteurs du territoire sur les thématiques

### SPORT-SANTÉ

Clubs ou associations sportives proposant des activités physiques adaptées optimisant le bien-être et la santé, à la fois physique, psychologique et sociale

- AJBO Athlétisme
- Direction des Sports de Blois
- District du Loir & Cher de Football
- Elancia Blois
- Club cœur et santé de Blois
- Comité de Gym Volontaire de Loir-et-Cher
- Gymnastique Volontaire Blois
- Gymno'Bus de la Ligue Centre-Val de Loire du Sport en entreprise
- Comité de Judo de Loir-et-Cher
- Rugby Club de Blois
- Symbiose Club de Sport
- Tennis Clubs de Blois, la Chaussée-Saint-Victor et Saint-Gervais-la-Forêt

Structures proposant des dispositifs de mise en place d'activités physiques adaptées (vieillesse, maladie...)

- Centre médical Théraé
- Dispositif PARCOURS
- Maison Sport Santé du Loir-et-Cher (Santé Escale 41)

- Siel Bleu
- Union Française des Oeuvres Laïques d'Education Physique de Loir-et-Cher (UFOLEP)

### NUTRITION

- Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) de Blois
- Comité Départemental de la Protection de la Nature et de l'Environnement (CDPNE)
- Les Jardins de Cocagne Bio-Solidaire
- Aurore Chinon et Simon Baudry, diététiciens nutritionnistes

### PRÉVENTION SANTÉ ET SOMMEIL

- Association de patients les amis d'Obélix
- Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires de Centre-Val de Loire (ASEPT)
- Centre de réadaptation cardio-respiratoire des Haras de Blois
- Ligue Contre le Cancer 41
- Marine Leconte, réflexologue
- Mutuale, la Mutuelle Familiale
- ObéCentre
- Service de Prévention et de Santé au Travail du Loir-et-Cher (APST 41)