

Journée

# J'agis pour ma santé

Jeudi 21 mai 2026  
de 10h à 16h30

Espace Rosa-Parks

31 avenue du Maréchal Juin à Blois  
(ex Quinière)

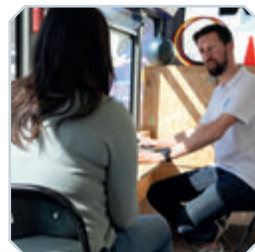
Entrée libre

Village sport-santé, nutrition, sommeil

Toute la journée

Sur inscription ou sur place selon les disponibilités

- Bilans médico-sportifs (sur inscription)
- Initiations au sport-santé (sur inscription), à la réflexologie plantaire (sur inscription), à la pratique du vélo
- Simulateur de vieillissement
- Prévention des chutes des séniors (conseils d'adaptation de la maison)
- Bilans « bien-être sénior » (mémoire, audition, vision...)



Ateliers

Sur inscription obligatoire

de 10h30 à 12h

- Visite du quartier : que mange-t-on à Quinière ? (InPACT Centre)
- Cuisine « Tout le monde goûte » (Bio Solidaire)

de 11h à 12h

- Jeu « Sauvons l'assiette santé » (OSA Centre & Jeu joue à Blois)
- Dénutrition : le rôle de l'alimentation au quotidien (Simon Baudry)
- Les astuces pour favoriser un bon sommeil (Centre Médical les Haras de Blois)

de 14h à 15h

- Dénutrition : le rôle de l'alimentation au quotidien (Aurore Chinon)
- Prévenir les apnées du sommeil (Centre Médical Théraé)

de 14h à 15h30

- Chasse aux polluants en cuisine (CDPNE)
- Cuisine « Petit budget, grande tablée » (Santé EsCALE 41)
- « Balade discute » de 4,5 km (Espace Rosa-Parks)



Inscriptions

[agglopolys.fr/cls](http://agglopolys.fr/cls)





## Village sport-santé, nutrition, sommeil

Rassemblant les acteurs du territoire sur les thématiques

### SPORT-SANTÉ ET NUTRITION

- Direction des Sports de Blois,
- Comité départemental de Gym Volontaire 41,
- Gymnastique Volontaire Sport-Santé Blois,
- Association l'Éclaircie de Vineuil,
- Elancia Blois,
- Comité de Judo de Loir-et-Cher,
- Club cœur et santé de Blois,
- Centre Aquatique UCPA Agl'eau,
- Centre médical Théraé
- Rugby Club de Blois,
- District de Football du Loir-et-Cher,
- Maison Sport Santé du Loir-et-Cher (Santé EsCALE 41),
- Union Française des Œuvres Laiques d'Éducation Physique,
- Dispositifs PARCOURS,
- Tennis club de Saint Gervais-la-Forêt
- Association Zhen Wu – Tai chi,
- Enseignant en activités physiques adaptées : Maxime Normand,
- Diététiciens nutritionnistes : Aurore Chinon, Simon Baudry

### PRÉVENTION SANTÉ ET SOMMEIL

- Plateforme de répit des aidants, résidences autonomes, centre social la Chrysalide, conseil numérique (CIAS du Blaisois),
- La Maison Bleue 41,
- Unis cités service civique solidarités séniors,
- Association parenthèse,
- Ligue contre le Cancer 41,
- Mutuelle, la Mutuelle Familiale,
- Association de patients les amis d'Obélix,
- Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires de Centre-Val de Loire,
- Caisse Primaire d'Assurance Maladie 41,
- Les Cellules en bataille,
- Équipe Mobile Vieillesse et Maintien de l'autonomie (Centre Hospitalier Simone-Veil de Blois),
- Dispositif Départemental Vieillesse et Maintien de l'Autonomie,
- Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé 41,
- Dépistage de la rétinopathie diabétique (Santé EsCALE 41),
- Loir-et-Cher Logement

### Renseignements

Tél : 02 54 51 31 03

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

Transport collectif accompagné possible

**Ciné-débat** Entrée libre Jeudi 21 mai 2026 à 16h30 - Espace Rosa-Parks

## Les Reines du Foot

Projection du film documentaire réalisé par Valentin Nonorgue et Patrice Laidin (2025, 52 min, France)

Dans le village de Calès en Dordogne, une équipe de football rassemble une trentaine de joueuses âgées de 52 à 74 ans : Les Reines du Foot. Ces femmes poursuivent un rêve : participer à la Coupe du monde des Mamies foot en Afrique du Sud.

Suivie d'un débat avec Natacha Amiot, pneumologue au Centre Médical des Haras de Blois, Lucie Ciré, enseignante en activités physiques adaptées à Santé EsCALE 41, Karine Van den Eynde, une « reine du foot » et Fabienne Damiens, championne du monde 2025 de foot en marchant.

