

Soins et Santé : un Drive Covid au service des soignants et de la population

Sports d'hiver : un bon remontant pour les seniors



Un vrai coup de fouet pour l'organisme (© Auremar Fotolia)

Un grand bol d'air et de l'activité physique : rien de tel qu'un séjour hivernal à moyenne altitude pour stimuler l'organisme des seniors, en prenant quelques précautions.

« Chaque hiver, nous partons une semaine à la montagne en famille. C'est un moment privilégié où nos trois générations se retrouvent pour les joies de la neige, le plaisir du grand air et aussi la chaleur de la table autour d'une fondue ou d'une raclette ! Nos enfants aiment les descentes en ski alpin. Selon leur âge, nos petits-enfants s'amuse en luge ou en surf. Mon épouse et moi préférons le ski de fond et il y a toujours une journée où nous nous retrouvons tous pour une balade en raquettes », raconte Christian. À 69 ans, les sports d'hiver restent pour lui un grand bonheur.

Si vous n'avez plus l'âge de débouler sur les pistes enneigées « tout schuss à

fond la caisse », ce n'est pas une raison pour vous priver des bienfaits de la montagne ! Avec une bonne condition physique et l'expérience de sa pratique, vous pouvez vous faire plaisir en ski de piste, sans négliger une bonne préparation au préalable car la discipline sollicite fortement les muscles des cuisses et la sangle abdominale. Et attention aux genoux où les blessures sont les plus fréquentes.

Comme Christian, mieux vaut s'adonner au ski de fond, moins traumatisant. La pratique classique du pas alternatif est facile à appréhender. Si vous souffrez de douleurs dorsales, le skating – pas du patineur – est plus approprié mais aussi plus technique. Dans les deux cas, vous augmenterez votre endurance en progressant à votre rythme et en améliorant votre équilibre sans impact sur les articulations. Si vous n'êtes pas fans de

la glisse, optez pour une randonnée en raquettes. Ses bienfaits sont proches de ceux du ski de fond, avec moins d'efforts si vous marchez sur des chemins balisés où il y a moins de risque de s'enfoncer dans la neige.

Quelle que soit l'activité que vous choisirez, vous prendrez un grand bol d'air. L'idéal est de choisir une station située au-dessous de 1 800 m pour profiter des avantages de l'altitude, sans ses inconvénients. En effet, alors que les sommets présentent des risques pour les personnes souffrant de troubles cardiaques, le taux d'oxygène dans l'air est diminué, mais pas trop, en moyenne altitude. Ce qui stimule les capacités respiratoires et la circulation sanguine. La tension artérielle baisse et c'est bon pour le cœur. Un vrai coup de fouet pour l'organisme !

> APEI



Une vingtaine de tests PCR est réalisée chaque après-midi

Eh non, contrairement à certains d'ores, il ne faut pas une semaine pour obtenir un rendez-vous pour un test PCR. Soins et Santé, bien connu dans la prise en soins globale et de qualité des patients ainsi que dans la diversification de l'offre de maintien à domicile et du besoin de soutien des aidants, dispose d'un Drive Covid. Des rendez-vous de dépistage du coronavirus sont proposés sous 48 heures. En effet, pendant le confinement, les médecins traitants qui avaient des patients fragiles, ont fait appel aux infirmières et infirmiers de Soins et Santé pour tester directement à domicile. Pour répondre à ce nouveau besoin et être réactive, l'association a sollicité un de leurs laboratoires partenaires : Astralab, qui a formé une équipe de six infirmières/infirmiers.

Afin de continuer son engagement dans la gestion de la crise, Soins et Santé a souhaité prolonger la possibilité d'effectuer des tests PCR. Après avoir obtenu l'autorisation de l'Agence régionale de santé (ARS), depuis le début du mois de septembre, un Drive Covid est ouvert sur son site au Castel Marie à Limoges (43 route de Nexon). Cette solution permet de dépister rapidement la population, en complément des laboratoires qui peuvent être surchargés. Et ce d'autant plus depuis le retour des vacances d'été et avec la rentrée scolaire.

RAPIDITÉ, SÉCURITÉ

Ce Drive est destiné aux personnels soignants, aux personnes présentant des symptômes, aux personnes

contacts, et à toutes celles qui ont un doute. Nul besoin de prescription : il suffit de prendre un rendez-vous par téléphone. Une assistante relèvera déjà tous les renseignements administratifs et fixera une date/heure sous les deux jours. Tout est prévu afin de gagner en temps et en sécurité : les dépistés ne sortent pas de leur véhicule, les équipes de Soins et Santé sont munies de combinaison blanche et de matériels de protection.

Ce Drive Covid traduit bien l'engagement de Soins et Santé dans son rôle de prévention et d'établissement de santé.

Pour prendre rendez-vous : 05.55.33.99.00 du lundi au vendredi de 8 heures à 19 heures.

A Domⁱ
Limousin
SERVICES À LA PERSONNE

Le baluchonnage[®]
Nouveau service de relaying
à domicile des aidants



Vous êtes aidant et souhaitez vous accorder un temps de répit ?

Un professionnel, appelé « baluchonneur », vient vous remplacer à votre domicile pour s'occuper de votre proche aidé, 24h/24, dans les actes de la vie quotidienne.

3 forfaits de relaying pour répondre au mieux à vos besoins.

Devis gratuit

-50%
de crédit d'impôt*

* sous conditions



12 rue de la Réforme - 87000 Limoges
Tél. : 05 55 32 64 66

Avec le soutien de :
La Direction Générale de la Cohésion Sociale, la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie, Baluchon France, la Carsat Centre Ouest et AG2R La Mondiale
Agrément : sap / 385 396 650 (délivré par la DIRECCTE 87)

MUTUALITÉ
FRANÇAISE
LIMOUSINE

A Domⁱ Limousin (39 avenue Garibaldi - 87000 Limoges) - Date de création : 09/20 - Service communication MFL - Photos © iStock

Libébus permet aux personnes à mobilité réduite de se déplacer, à la demande, sur tout le territoire de la commune de Saint-Junien. Il est destiné aux personnes de plus de 65 ans ou aux personnes handicapées autonomes, domiciliées dans la commune de Saint-Junien.




Renseignements et cartes de transport au Centre communal d'action sociale Mairie de Saint-Junien tél. 05 55 43 06 82