



Les nouvelles de février 2020

Du froid de la grisaille du vent et du Covid... encore.... allez pour se donner du courage et de la motivation, une fois n'est pas coutume, quelques recettes de soupe pour se réchauffer le ventre et le coeur.

En avant première le best of des meilleurs recettes de vos accueillantes... une façon de prendre soin de vous... chez vous ;)

Soupe petits pois menthe de Clémence

Ingrédients:

- 2 grandes boîtes de petits pois
- 1 échalote
- 1 noisette de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 petit pot de crème fraîche
- Du kiri (facultatif)
- Sel et poivre
- Menthe fraîche ciselée

Couper finement les échalotes, et les faire revenir dans une poêle avec une noisette de beurre; Dans une casserole, versez les petits pois égouttés, l'échalote, l'ail haché. Saler et poivrer. Une fois les petits pois bien chaud, mixer finement.

Ajouter la crème puis mélanger.

Parsemer de menthe fraîche ciselée et de quelques morceaux de kiri.

C'est prêt !

Soupe hivernale de Moïra

Ingrédients:

- Butternut ou courge
- Lait d'amande ou de riz
- Sel et poivre

Couper grossièrement le butternut en morceaux et recouvrir à hauteur de lait d'amande ou de riz. Une fois cuit, mixer le tout jusqu'à la consistance désirée.

Saler et poivrer.

Bon appétit et n'hésitez pas à nous faire des retours !

L'équipe du Village 2 santé

Les ateliers *(accès gratuit)*

Ateliers collectifs, avec respect des mesures barrières.

Renseignements et inscriptions auprès des professionnel-le-s ou à l'accueil.

N'hésitez pas à appeler pour dire que vous êtes intéressé-e-s, on en tiendra compte !

« Atelier Relax »

**Cycle les Lundis 7, 8, 15 et 22 février de 14h à 15h30
et les Mercredis 3, 10, 17 et 24 février de 9h30 à 11h**

Un moment de détente physique et psychique proposé par Martin, kinésithérapeute du centre, inspiré de techniques douces de relaxation et de yoga..

Renseignements et inscription (sous réserve de places disponibles) auprès de l'accueil.

« Les échanges du mercredi »

Le Mercredi 17 février de 18h à 19h15

Ce groupe d'entraide est un espace pour échanger ensemble sur nos difficultés, nos expériences, nos pistes de solutions ou tout simplement écouter.

Entrée libre / Renseignements auprès des professionnel-le-s du centre.

« Groupe de marche »

Le Lundi 1, 8 et 22 février de 15h à 17h

Perrine vous propose d'aller marcher, avec elle, dans le but de reprendre une activité physique adaptée à vos possibilités.

Une activité pour se réapproprier son corps et sa santé !

Un rendez-vous au préalable avec elle est nécessaire pour intégrer le groupe.

Prise de rendez-vous possible auprès de l'accueil.

« Nos corps de femmes »

Vendredi 19 février entre 10h et 11h

Moment convivial et respectueux pour découvrir ensemble nos corps de femmes, comment en prendre soin, comment faire quand on se sent en surpoids, comment gérer sa fécondité et sa contraception au fil de sa vie, comment appréhender la ménopause et le vieillissement, que faire de l'influence des normes....

Un vendredi par mois, entre 10h et 11h

**Entrée libre / Permanence ouverte, entre femmes
Renseignements auprès des professionnel-le-s du centre.**



Permanence d'information sur la vaccination anti COVID



Doit-je me faire vacciner ? Est-ce que je fais partie des personnes prioritaires ?

Quel en est l'intérêt ?

Existe-t-il des risques ?

Comment fonctionne le vaccin ?

Quel sont les différents types de vaccins ?

Combien de temps protège-t-il ?

Comment puis-je faire pour me faire vacciner ?

Vous avez des questions sur cette nouvelle vaccination, pour vous ou pour vos proches?

Un-e médecin et un-e autre professionnel-le seront disponibles **tous les jeudis du mois de février de 15h à 16h** pour en discuter avec vous.

Entrée libre / Renseignements auprès des professionnel-le-s du centre.

Vaccination anti COVID

Nous souhaitons pouvoir vacciner au plus près et au plus vite les usager-e-s du Village 2 santé de + de 75ans qui le souhaitaient. Pour cela nous avons mobilisé la municipalité ainsi que le réseau des professionnel-le-s de santé d'Échirolles pour pouvoir s'organiser sur un lieu de vaccination collective à l'échelle de la Ville ce qui a été refusé pour l'instant par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et le Préfet. Nous avons alors essayé d'obtenir directement des doses de vaccins par l'intermédiaire du CHU, ce qui a encore une fois été refusé par l'ARS. Nous sommes dans la même attente et incompréhension que tout le monde et nous n'avons aucune information sur la suite puisqu'on nous tient à l'écart des discussions et décisions sur ce sujet. Nous faisons tout notre possible pour que cela change rapidement.

Vos remarques commentaires et idées

N'hésitez pas à nous donner votre avis, à nous faire part de vos envies. Tout cela nous aide à avancer.

Téléphone : 04.57.00.80.00
site : www.levillage2sante.fr
mail : contact@levillage2sante.fr
facebook : [levillage2sante](https://www.facebook.com/levillage2sante)