

# Le bulletin du Foyer Rural



## Projet 3S: Solution Sport Santé

On connaît désormais l'action bénéfique du sport (de l'activité physique en général) sur la santé. Nous avons à de nombreuses reprises évoqué ce thème au foyer rural de Ponteilla.

De nombreuses études montrent que l'activité physique a un effet démontré sur la circulation sanguine, sur la pression artérielle, sur la capacité cardiaque, sur les échanges respiratoires, sur le transit intestinal, sur la construction osseuse ....; elle est donc utile dans de nombreuses maladies cardio-vasculaires (hypertension, artériopathie..), la bronchite chronique, le diabète... On connaît aussi son effet préventif dans un certain nombre de cancer (colon, sein.....). De nombreuses équipes travaillent sur plusieurs autres maladies (Alzheimer, Parkinson ....)

Cet effet est tellement évident que le législateur a introduit dans la dernière loi sur la santé de 2016 l'autorisation pour le médecin de prescrire sur ordonnance les activités sportives (attention prescription ne veut pas dire droit à remboursement !!!) Cette mesure est désormais applicable après la publication au premier trimestre 2017 des décrets d'application.

Mais bien avant la loi, le Foyer Rural a mis en place de nombreuses actions à destination de publics variés avec l'aide d'un service civique. ces actions allant de la sensibilisation et l'initiation, à des week end ou à des ateliers tout au long de l'année.

Nous vous donnons rendez vous pour la prochaine action sport santé à Arles Sur Tech les 30 septembre et 1er octobre prochain avec au programme pour les ados ateliers sportifs, grand jeu de sensibilisation, soirée débat et pour les adultes une randonnée. Pour vous inscrire contactez le 04.68.53.22.93 ou par mail à [foyerruralponteillanyls@gmail.com](mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com)

Dr Carrère.



## ÉDITO:

Toute l'équipe du foyer rural espère que vous avez passé un bel été !

Nous voici au moment de la rentrée scolaire mais aussi et surtout au moment de la rentrée associative, c'est la raison pour laquelle ce numéro est essentiellement consacré à la mise en avant de nos activités, avec coordonnées des responsables, n'hésitez pas à les contacter mais aussi à venir nous rencontrer lors du forum des associations le samedi 9 septembre dès 17h au stade de Ponteilla.

Le foyer rural au delà des activités loisirs, jeunesse, culture, enfance, sport, .....propose également tout au long de l'année des animations, des soirées intergénérationnelles, des formations, des conférences, ...ouvertes à tous et c'est la raison pour laquelle vous pouvez adhérer directement pour soutenir nos actions via le bulletin ci joint  
N'hésitez pas également à nous retrouver sur notre site internet [foyerruralponteillanyls.fr](http://foyerruralponteillanyls.fr) et sur notre page Facebook.

Bonne rentrée à tous

Le président  
Franck Dadies

	CONTACT		MAIL
FOYER RURAL	Franck DADIES	04.68.53.22.93	<a href="mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com">foyerruralponteillanyls@gmail.com</a>
happy relax	Nathalie VIALES	06.50.45.05.64	<a href="mailto:nataovia@gmail.com">nataovia@gmail.com</a>
cantarrana sardanista	Jean MASSO	04.68.53.22.93	<a href="mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com">foyerruralponteillanyls@gmail.com</a>
mosaique	Béatrice FRAZAO	06.16.43.33.52	<a href="mailto:beafrazao@yahoo.fr">beafrazao@yahoo.fr</a>
soccers	Laurent CARLIER	06.28.81.56.66	<a href="mailto:laurent.carlier39@sfr.fr">laurent.carlier39@sfr.fr</a>
gobelins solitaires	Régis RONDOLE	06.30.22.39.79	<a href="mailto:rondole.regis@wanadoo.fr">rondole.regis@wanadoo.fr</a>
yoga	Nathalie VIALES	06.50.45.05.64	<a href="mailto:nataovia@gmail.com">nataovia@gmail.com</a>
randonnée	Nathalie VIALES	06.50.45.05.64	<a href="mailto:sectionrando.frponteillanyls@gmail.com">sectionrando.frponteillanyls@gmail.com</a>
marche nordique	Nathalie VIALES	06.50.45.05.64	<a href="mailto:sectionrando.frponteillanyls@gmail.com">sectionrando.frponteillanyls@gmail.com</a>
tir à l'arc	Franck DADIES	04.68.53.22.93	<a href="mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com">foyerruralponteillanyls@gmail.com</a>
don du sang	Marie-Claude VIGO	04.68.53.50.40	
point ados	Franck DADIES	04.68.53.22.93	<a href="mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com">foyerruralponteillanyls@gmail.com</a>
tennis de table	Alexandre VIALES	06.50.45.05.64	<a href="mailto:tennisdetable.frponteillanyls@gmail.com">tennisdetable.frponteillanyls@gmail.com</a>
comité des fêtes de Nyls	Julie BILLES	06.22.93.30.98	<a href="mailto:juliebilles@live.fr">juliebilles@live.fr</a>
anim'actions jeunes	Franck DADIES	04.68.53.22.93	<a href="mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com">foyerruralponteillanyls@gmail.com</a>
pro-vie-danse	Cynthia QUEMENT	07.70.84.83.63	<a href="mailto:cynthiaq@hotmail.fr">cynthiaq@hotmail.fr</a>
5 min de pause	Stéphanie ROUANET	06.34.59.72.46	<a href="mailto:steph.espinosa@hotmail.fr">steph.espinosa@hotmail.fr</a>
le bar	Françoise AOUDIA	04.68.53.20.04	<a href="mailto:foyerruralponteillanyls@gmail.com">foyerruralponteillanyls@gmail.com</a>

## **AGENDA:**

Samedi 9 Septembre: Forum des associations.

Lundi 11 Septembre: Reprise des activités / Rentrée associative.

Dimanche 24 Septembre: Rurathlon des Foyers Ruraux.

Samedi 30 Septembre-Dimanche 1er Octobre: Séjour Sportif à Arles sur Tech (Séjour Ados, Randonnée adultes).

Vendredi 6 Octobre: Théâtre avec Les Tréteaux Stéphanois

L'adhésion à notre association peut se faire via une section auprès des animateurs mais l'acte individuel pour soutenir nos projets est le bienvenu via le coupon ci dessous

Je désire adhérer au Foyer Rural de Ponteilla-Nyls pour la saison 2017-2018:

Nom:

Né(e) le:

Prénom:

Adresse:

Courriel:

Téléphone:

Bulletin à envoyer avec un chèque de 13€ à l'ordre du Foyer Rural à « Foyer Rural », 31 Avenue Pau Casals, Ponteilla, 66300.