

Le voyage de 1000 lieues commence toujours par un premier pas

Formés pour devenir acteurs de l'Education Thérapeutique, les membres d'I.T.S. s'inscrivent dans une démarche de « promotion de la santé » : donner à chacun davantage de maîtrise de sa propre santé et davantage de moyens de l'améliorer en construisant des compétences d'auto-soin.



POURQUOI ?

Lors des bilans initiaux effectués à l'inclusion dans le programme les praticiens et soignants ont recensés des besoins exprimés.

« Je suis en permanence fatiguée, je n'arrive plus à gérer mon quotidien je n'ai plus de force »

« On m'a dit de faire de l'AP - ça va m'aider - mais j'ai du mal à me bouger »

« On m'a dit de bouger, j'ai horreur de faire du sport »

« Je veux faire du sport pour ne pas me laisser aller et combattre la maladie »

« Je veux reprendre du muscle on m'a donné vos coordonnées »

« Je ne peux plus suivre mon groupe je suis trop fatiguée je ne sais pas quoi faire »

« Je suis sportif(ve) mais je n'arrive plus à m'entraîner, je ne sais pas ce que je dois faire, je n'ai plus de repères »

« Je veux pouvoir remarcher avec mes amis mon club »

Etc.

COMMENT ?

Grâce à des outils et des méthodes pédagogiques adaptés, cet atelier a pour objectif de répondre aux problématiques individuelles et de vous aider dans votre cheminement à mieux gérer la maladie et les effets qu'elle occasionne sur votre vie quotidienne.

Une séquence pratique sera l'occasion d'expérimenter des outils, s'éprouver dans la matière du corps pour se sentir en mouvement et se (re)découvrir marcheur, danseur ... en partant de là où chacun se trouve. Sous une approche ludique et « Sens-ible » nous abordons le mouvement à travers la dynamique de groupe, les sensations sans mettre de côté la notion d'effort. Cet atelier sera l'occasion de réinterroger le concept de plaisir et d'expérimenter pour partager ensemble dans un cadre bienveillant.