

PROJET SPORT-SANTÉ ÉDUCATIF

Rentrée 2015 : nouveaux ateliers du réseau LCD

I) ATELIER D'APPRENTISSAGE EN GROUPE DE LA MARCHÉ EN PLEIN AIR ADAPTÉE AUX DOULOUREUX CHRONIQUES

Dès le 08 septembre 2015 (Il reste encore quelques places !)

Objectifs généraux de la démarche éducative en sport-santé :

- Lutter contre la sédentarité
- Favoriser le bien-être physique, mental et social
- Donner goût à la pratique
- Créer des relations sociales
- Permettre au patient de pratiquer de façon autonome la marche et d'établir le suivi de sa condition physique

Animateurs : une éducatrice sportive et une psychologue

Nombre de séances : 7 (une par semaine)

Durée de la séance : 1h30

Nombre de participants : 8 maximum

Lieu : Bois de Vincennes, Parc Monceau.

Inclusion de vos patients

Contactez Gaëlle Savigneau
(IDE coordinatrice) :
01 43 41 14 00

II) ATELIER D'APPRENTISSAGE EN GROUPE « EXPRESSION DU MOUVEMENT »

Novembre – décembre 2015 (Complet)

Objectifs généraux de la démarche éducative en sport-santé :

- Retrouver de la flexibilité et du plaisir à bouger
- Connaître ses propres besoins concernant le mouvement
- Identifier les facteurs internes et externes déclenchant la douleur
- Négocier avec ses propres limites tant physiques que psychiques
- Reconnaître et accepter les fluctuations physiques

Animateurs : une kinésithérapeute et une psychologue

Nombre de séances : 7 (une par semaine)

Durée de la séance : 1h30

Nombre de participants : 8 maximum

Lieu : Paris, en salle.