

ATELIERS « BIEN ETRE »

Contenu pédagogique

Ateliers adaptés à des personnes atteintes de maladies chroniques diabète, obésité, pathologie cardiaque, post cancer... et/ou personnes vieillissantes avec troubles de l'équilibre, arthrose etc....

Ces ateliers sont organisés en petit groupe (en partenariat avec la fédération « sport pour tous » 1 fois par semaine pour une durée d'environ 2h

Ils sont composés d'un temps de convivialité, d'une séance adaptée d'activité physique en lien avec leurs pathologies et d'un temps d'échange et de dialogue sur cette séance.

L'objectif est d'avoir une approche pédagogique visant en trois mois à encourager les participants soigneusement sélectionnés à reprendre durablement une activité physique correspondant à leur pathologie sans risque.

La fédération « sport pour tous » a mis en place une « batterie de tests » de forme physique accessible à tous donnant aux personnes un visuel papier sur leur état physique du moment et avec toutes les informations pour améliorer leur bien-être et leur aisance par le mouvement

Ces tests seront faits en début et fin d'atelier permettant de faire passer le message qu'il est essentiel de bouger pour garder le moral et la forme ...

