

FAUCIGNY HANDISPORTS

TOURNOI DE BELOTE

ORGANISÉ PAR

FAUCIGNY HANDISPORTS

VENREDI 11 DECEMBRE 2015

SALLE DES FÊTES DE SCIONZIER

4 PARTIES - DOUBLETTE FORMÉES

Inscriptions sur place dès 18 heures

Début des jeux à 20 heures

Tarif 20 € par personne comprenant :
Inscriptions aux jeux et Repas chaud
(Lasagnes)
Boissons non comprises

LOTS POUR TOUS

TWIRLING BATON



DIMANCHE 06 DECEMBRE
DE 9H A 17H30

8€ LA TABLE (1M50)
15€ LES DEUX
(INSTALLATION DES
EXPOSANTS A PARTIR DE
7H30)

SALLE DES FÊTES DE SCIONZIER

SNACK ET
BUVETTE



RESERVATION :
CLUSES TWIRLING@FREE.FR
06 88 52 67 13 (ENTRE 18H ET 20H)
06 35 18 61 54 (ENTRE 18H ET 20H)

SPAAD

L'association Soins Prévention Accompagnement A Domicile propose un nouveau programme d'éducation thérapeutique destiné aux personnes souffrants de douleurs chroniques (douleurs persistantes depuis plus de 3 mois).

Le but de ce programme est de donner une place plus acceptable à la douleur dans la vie quotidienne de la personne en l'aidant à acquérir de nouvelles compétences.

Vous souffrez de douleurs depuis de 3 mois, la douleur a pris une place importante dans votre vie, elle vous freine dans vos activités quotidiennes, vous souhaitez partager votre vécu ? Parlez en à votre médecin, son accord est nécessaire à l'entrée dans le programme.

Ce programme est composé de temps individuels (bilans personnalisés) qui permettent de faire le point sur les besoins et attentes de chacun, d'essayer de trouver quels ateliers pourraient le mieux y répondre. Et de temps collectifs (les ateliers) qui permettent de partager une activité, un vécu, d'enrichir ses capacités, ses connaissances et ses compétences.

Chaque parcours est personnalisé et adapté aux besoins de chacun. Les ateliers et leurs rythmes sont pré-définis avec l'équipe lors de la réalisation du bilan personnalisé.

3 ateliers sont à choisir au cours du programme parmi ceux cités ci-dessous :

- **gymnastique sensorielle** => reprendre contact avec son corps par des mouvements lents,
- **marche douce en nature** => partager un moment de convivialité en nature et mettre son corps en mouvement,
- **mon traitement et moi** => comprendre et bien utiliser son traitement antalgique,
- **mouvements dans l'eau** => réapprendre à bouger grâce à l'action facilitante de l'eau,
- **musicothérapie instrumentale, vocale** => s'exprimer et partager à travers la musique,
- **prendre soin de soi** => bien-être et valorisation de l'image de soi,
- **relaxation musicale** => se relaxer à travers l'écoute musicale,
- **relaxation, souffle et yoga** => découvrir des techniques pour se détendre et mieux gérer son stress

Tous sont animés par des professionnels de la discipline et formés à l'éducation thérapeutique.

Le bilan éducatif personnalisé initial permet d'établir le programme des ateliers alors que le bilan éducatif final permet d'évaluer le parcours et de percevoir comment l'avenir est envisagé par la personne.

Un dernier bilan est réalisé 3 mois après la fin du programme.

Une participation de 10 € est demandée pour le financement du programme.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

Association SPAAD - Service du PEPS - BP 501 - Scionzier—74305 CLUSES cedex
04.50.98.40.48. E-mail : peps@spadf.org