

Avec le nouveau confinement, nous vous avons préparé une offre variée d'ateliers et d'activités de bien-être afin de vous aider à faire face au mieux à cette période.

Les activités sont proposées **aux adhérents à jour de cotisation**. Les pré-inscriptions seront prises **exclusivement par mail** auprès de Laura Lassègue - sc.landes@apf.asso.fr, et dans la limite des places disponibles.

Les règlements s'effectueront par chèque à l'ordre de APF France handicap et envoyés à : Résidence Plein Ciel—26 avenue de Mounédé—64100 Bayonne, ou en espèces auprès votre délégation de rattachement à l'issue du confinement.

Ateliers et activités santé et bien-être

Activité physique adaptée

Fiona Cartier, coach sportif, vous propose différents cours chaque semaine, adaptés à chacun :

- Renforcement musculaire
- Détente, étirements
- Proprioception basé sur l'équilibre et le renforcement



→ les mardis de 11h à 12h : tous handicaps

→ les mardis de 13h à 14h : Groupe SEP

Tarif : 11,50 € le cycle de 5 séances, soit 2,30 € la séance

Après validation de votre pré-inscription, un questionnaire vous sera adressé pour adapter l'atelier au mieux. Il devra être complété et renvoyé par retour de mail

Activité réalisée en visio-conférence avec Zoom

Pilâtes douceur

Les objectifs de ces ateliers, proposés par **Dominique Peyronne**, sont d'améliorer la posture, de travailler les muscles profonds, de diminuer les douleurs de dos. Cette technique permet un meilleur ressenti du centre du corps : un renforcement de la ceinture abdominale, l'amélioration de la tenue du plancher pelvien. Cette méthode met en avant des principes essentiels tels que la concentration, la respiration, le centrage, le contrôle, la fluidité et la précision du mouvement. Un travail de l'équilibre complète cette technique. Cette pratique améliore la coordination des mouvements, la respiration et son rythme ainsi que l'amplitude des mouvements dans le but d'apporter un bien-être mental et une détente générale.



→ les mercredis de 10h à 11h : tous handicaps

→ les vendredis de 11h à 12h : groupe aidants

Tarif : 27,50 € le cycle de 5 séances, soit 5,50 € la séance

Activité réalisée en visio-conférence avec Zoom

Sophrologie

Maud Merpillat, vous propose un atelier de sophrologie, dont l'objectif est de prendre soin de soi, dans un cadre bienveillant, tout en retrouvant un lien social.

Vous serez amené(e)s à :

- accueillir ce qui se vit en vous, dans l'ouverture et le lâcher prise
- apaiser votre mental, vos émotions perturbatrices
- libérer les tensions musculaires inutiles et apaiser les douleurs du corps
- activer votre vitalité, renforcer le positif qui est en vous, se relier au plaisir
- vivre un moment de bien-être et de ressourcement dans le partage.

Afin de répondre au plus grand nombre, trois groupes sont proposés :

→ les mardis de 18h à 19h : les aidants,

Les séances seront axées sur l'acquisition des techniques de base pour préserver et/ou retrouver son équilibre général (respiration, écoute du corps, tonus musculaire et capacité de détente, relation au plaisir).

→ les jeudis de 11h à 12h : tous handicaps,

→ les samedis de 11h à 12h : Groupe SEP,

Approfondissement des pratiques vues lors du précédent atelier de sophrologie en avril et mai 2020, si le groupe est identique, et gestion de la douleur, avec de nouvelles pratiques.

Tarif : 30 € le cycle de 5 séances, soit 6 € la séance

Après validation de votre pré-inscription, un questionnaire vous sera adressé pour adapter l'atelier au mieux. Il devra être complété et renvoyé par retour de mail

Activité réalisée en visio-conférence avec Zoom



Pratiques énergétiques & méditation

Sophie Bedourède vous propose un **Voyage sonore au tambour**.

Le tambour aide à renouer avec des situations où nous étions restés bloqués et ainsi à retrouver ou récupérer les qualités ou les envies restées "en suspens". L'énergie utilisée à maintenir les blocages est par conséquent libérée ; une plus grande détente s'installe ; le système immunitaire s'en trouve renforcé ; un regain d'allant, d'entrain et de mieux-être se manifeste rapidement tant au niveau physique que psychique

Les mercredis de 17h à 18h

Tarif : 30 € le cycle de 5 séances, soit 6 € la séance

Activité réalisée en visio-conférence avec Zoom



Libérer la parole, échanger autour de thématiques précises, conserver un lien social... tout cela est essentiel à l'équilibre psychologique, d'autant plus en cette année 2020.

Mireille Fouqueau, Cheffe de projet, vous propose la continuité des groupes d'échanges et de partages, SEP et Aidants.

Dans le contexte actuel de reconfinement, Mireille vous propose la création d'un groupe d'échanges spécifiquement dédié à cette période et à ce qu'elle engendre.

Ces temps de rencontre se font en visio, ils sont gratuits avec inscription obligatoire.

Café Entr'aidants

Vous aidez un proche malade ou en perte d'autonomie, enfant ou adulte, personne âgée ou en situation de handicap,

Vous vous sentez seul(e) ou isolé(e),

Venez échanger entre pairs, trouvez aide et soutien et partagez un moment convivial.



Les mercredis 25 novembre et 16 décembre de 14h à 16h

Café de la SEP

Sclérose en plaques... Parlons-en !

Vous avez envie d'échanger, de vous informer, de vivre des moments de convivialité...

Venez partager votre café autour d'un moment chaleureux !



Les samedis 21 novembre et 19 décembre de 10h à 12h

Groupe d'échanges ouvert à tous

Vous êtes isolé(e)s et vous sentez seul(e)s dans ce contexte de confinement,

Vous êtes inquiet(e)s et vous vous posez des questions,

Venez évoquer votre ressenti, les difficultés que vous rencontrez ou les bouleversements que cela entraîne dans votre vie quotidienne.



Les jeudis tous les 15 jours à partir du 19 novembre de 14h à 16h

En cas de forte demande un second groupe sera ouvert les vendredis tous les 15 jours aux mêmes horaires

Activités en présentiel

Avec l'association **Zaldi'Cap**, basée au Pays Basque et au sud des Landes, Vanessa Duhourcau, vous propose deux ateliers équestres adaptés aux différentes difficultés et handicaps :

Médiation animale - site de Tarnos

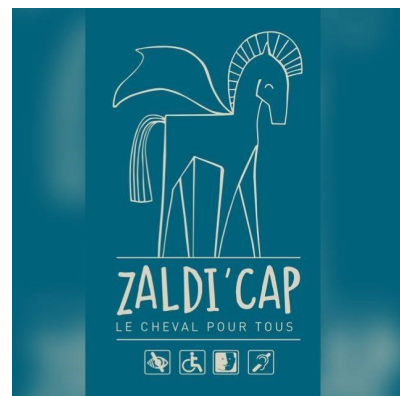
La rencontre et l'échange avec le cheval place la personne dans une activité lui permettant une découverte et un apprentissage, la mettant ainsi dans une situation de valorisation, en créant un lien sécurisé et contenant.

L'estime de soi gagnée en s'épanouissant dans l'environnement équestre, stimule les sensations affectives et les expressions cognitives. La personne parvient ainsi à mieux gérer ses émotions et sa communication pour une meilleure sociabilisation.

→ le samedi 21 novembre de 14h30 à 15h30 : tous handicaps

→ le samedi 28 novembre de 14h30 à 15h30 : Groupe SEP

Tarif : 15,50 € la séance.



Équitation adaptée - site de Messanges

Après une médiation animale, l'équitation adaptée, est proposée.

Grâce à sa chaleur corporelle, le cheval participe à la décontraction et à l'assouplissement musculaire. Les pulsions cardiaques de l'animal amènent la personne à se sentir à l'aise et participent à tonifier la coordination de ses mouvements. Le balancement du cheval en action stimule les réflexes de redressement et d'équilibration.

Le contact avec le cheval induit la notion d'exploration des sens, de détente et de plaisir, par la stimulation multi-sensorielle (visuelle, tactile, auditive et olfactive).

A travers des exercices d'équi-motricité, la personne développe sa proprioception, sa conscience de l'autre et sa notion de l'espace

→ le samedi 5 décembre de 14h30 à 15h30

La participation à cette activité sera évaluée avec l'intervenante selon les capacités motrices de chacun

Tarif : 15,50 € la séance.

BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION ADHÉRENT

A renvoyer dûment complété par voie numérique à **Laura Lassègue** : sc.landes@apf.asso.fr

NOM, Prénom :

Ville de Résidence :

Tél :

Courriel :

Pour les ateliers Médiation Animale et Équitation adaptée

Mode de déplacement

Fauteuil manuel Fauteuil électrique Déambulateur Cannes Autre

Besoin d'aide OUI NON Besoin d'un transport OUI NON

Cocher les activités choisies

TOUS HANDICAPS	SEP	AIDANTS
<input type="checkbox"/> Activité physique adaptée	<input type="checkbox"/> Activité physique adaptée	<input type="checkbox"/> Pilâtes douceur
<input type="checkbox"/> Pilâtes douceur	<input type="checkbox"/> Sophrologie	<input type="checkbox"/> Sophrologie
<input type="checkbox"/> Sophrologie	<input type="checkbox"/> Médiation animale	<input type="checkbox"/> Café Entr'aïdants
<input type="checkbox"/> Pratiques énergétiques	<input type="checkbox"/> Café de la SEP	
<input type="checkbox"/> Médiation animale		
<input type="checkbox"/> Équitation adaptée		
<input type="checkbox"/> Groupe d'échanges		

Pour toutes les activités proposées sur un cycle de 5 séances, votre inscription vaut engagement de participation à toutes les séances.

Les places de chaque atelier étant limitées une confirmation d'inscription vous sera envoyée par retour de mail. Le lien de la réunion Zoom vous sera envoyé au plus tard la veille de l'événement.

Pour la Sophrologie et les Activités Physiques Adaptées, un questionnaire à nous retourner au plus vite vous sera adressé dès confirmation de votre inscription.

Les règlements peuvent être étalés sur novembre et décembre, par chèques adressés à la Délégation de Bayonne.

MONTANT TOTAL A REGLER€.....
MODALITES DE REGLEMENT CHEQUE ESPECES