

Se donner toutes les chances pour mieux vivre après une pathologie lourde !

Afin d'aider les personnes à mieux vivre après une pathologie lourde, un atelier unique en son genre se tiendra le **mardi 13 mars de 14h à 15h30**.

En effet, le comité départemental EPGV, la section ST Marceau Tennis de Table et l'association APRES ALD45 s'associent pour proposer sur un même lieu et même créneau horaire :



- **Le test Sport Santé EPGV** d'une durée de 10 à 15 min qui permet d'établir un diagnostic par rapport à son âge sur sa souplesse, son équilibre, son souffle et sa force (haut et bas du corps). Ce test réalisé permet aux animateurs d'adapter les exercices proposés afin d'améliorer ses capacités physiques.
- **Une séance de découverte du Ping Santé**, à travers le tennis de table. Sport, accessible à tous, il a fait ses preuves dans l'histoire sur son rôle dans la rééducation à l'activité des malades. Des ateliers éducatifs, adaptés à chacun, seront proposés pour travailler le mouvement, la coordination, l'adresse, la vision etc.



- **Une information sur le coaching** proposé par **Association APRES ALD 45** pour **repandre son activité professionnelle en toute sérénité**. La méthode utilisée, issue du monde de l'entreprise, se décline en un parcours de 7 réunions animées par un professionnel. Les participants réfléchissent collectivement sur différents thèmes afin de mettre toutes les chances de leur côté pour que leur retour au travail se passe dans les meilleures conditions.
Démarrage du prochain parcours le **10 avril**

Cet atelier **gratuit** se tiendra

le mardi 13 mars de 14h00 à 15h30

*dans la salle « Thierry Harismendy – Jean-Louis Geymond »
au 8 avenue Alain Savary à **Orléans** (quartier Saint-Marceau).*

Le nombre de participants est limité.

Inscription obligatoire au **06 46 70 26 58** ou par Email asso.apresald45@gmail.com