

Après la réalisation du stage Recup'air, les patients sont encouragés à maintenir une activité physique adaptée, sans quoi tous les bénéfices seront perdus en moins d'un an.



### Le groupe Activ'air, c'est quoi ?

Chaque 3<sup>ème</sup> samedi de chaque mois se réunit

« le Groupe Activ'air », un groupe d'échange et de discussion entre patients porteurs d'une pathologie respiratoire chronique.

Ces rencontres mensuelles permettent de :

- Apporter une aide et un soutien aux patients souhaitant mieux appréhender le vécu et la gestion de la maladie respiratoire,
- Faciliter l'expression des attentes des participants sur le projet de maintien des acquis et de reprise d'une activité physique adaptée en cours ou à la sortie d'un stage de réhabilitation respiratoire,
- Promouvoir le partage d'expériences et l'échange de conseils et astuces,
- Accompagner les nouveaux patients à participer aux activités collectives,
- Rompre la spirale de déconditionnement à l'effort en participant à des **ateliers collectifs** :
  - **Marche nordique - Travail sur le renforcement musculaire**
  - **Harmonica - Travail sur le souffle**
  - **Expression Corporelle - Travail sur la gestion des émotions**
- Renforcer le lien social en proposant un espace d'échange convivial favorisant la reprise d'autonomie et permettre au patient d'être acteur de sa santé.

### Où et quand ?

***Vous êtes conviés à participer à la prochaine réunion d'information***

***le samedi 17 février de 10H à 12H au Centre ARCHIPELIA***

***17 rue des Envierges 75020 Paris.***

***Prenez date des autres prochains RDV : les samedi 17 mars et 21 avril 2018 de 10h à 12h.***

**Contact et inscription à Recup'air : ☎ 01 42 18 00 65**