

# AFH CENTRE

> 54 ADHÉRENTS <



## PRÉSENTATION DU COMITÉ

Président du comité : Jean-François Duport  
Tél. : 02 38 98 28 16  
jean-francois.duport@wanadoo.fr  
sites.google.com/site/afhcomitecentre

## REPRÉSENTATION DU COMITÉ

- Membre de France Assos Santé Centre-Val-de-Loire
- Membre de la Commission Régionale de Conciliation et d'Indemnisation des accidents médicaux (CRCI)
- Membre suppléant de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) commission sanitaire et sociale
- 1 élu au Conseil d'administration de l'AFH



## ZOOM SUR...

### STAGE ETP : LE YOGA DU RIRE

#### CONTEXTE ET OBJECTIF DE L'ACTION

Le stage ETP, organisé par l'AFH du Comité Centre, se déroule sur 1 week-end. Ce week-end était un moment d'échanges et tourné vers le partage. Chacun a pu s'exprimer sur ses difficultés et transmettre son expérience.

#### DESCRIPTION DE L'ACTION

Les ateliers proposés :

- Ateliers créatifs
- Sophrologie
- chi kong
- et yoga du rire

Les adultes ont été séparés en 2 groupes. Les couples sont également séparés. Le but de ses ateliers est de sortir du cadre quotidien et de trouver des techniques pour se détendre. Il appartient à chacun de se les approprier pour les mettre en œuvre au quotidien.

Lors de son stage d'ETP, l'AFH Centre a clôturé le weekend par une séance du yoga du rire. Cette thérapie complémentaire aux traitements quotidiens permet de diminuer les douleurs, les tensions musculaires, de faciliter l'endormissement et de se détendre.

#### PARTICIPANTS

Le stage regroupait :

- une dizaine d'enfants de 4 à 12 ans et environ 25 adultes,
- des participants hémophiles accompagnés de leurs proches.

#### PARTENAIRES

3 professionnels pour les différents ateliers

## RETOURS



En fin de week-end, les participants ont évoqué leur ressenti. Nous avons parlé de détente, lâcher prise, et tout simplement de se sentir bien. Ces activités ont été une réussite. Nous avons passé de bons moments ensemble et les enfants ont pu retrouver leurs copains et se créer des souvenirs.

