

GRATUIT

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

aux malades souffrant
de maladies respiratoires



POUR QUI ?

- ◆ Vous souffrez d'asthme ou de BPCO
- ◆ Vous avez des difficultés à pratiquer une activité physique
- ◆ Vous souhaitez reprendre une pratique sportive adaptée à votre souffle et à votre rythme.

QUELLE AIDE PROPOSÉE ?

Une gymnastique dynamique de renforcement musculaire et de la marche nordique, spécialement adaptées à la condition physique des insuffisants respiratoires, animées par un éducateur sportif habilité par le Comité d'athlétisme de Vaucluse.

QUAND ET OÙ ?

- ◆ Gymnastique : tous les mardis, de 14h00 à 15h00 dans les locaux du Souffle 84 Centre Médipôle - BAT. B - 2^e étage 1139 chemin du Lavarin, Avignon.
- ◆ Marche nordique : tous les jeudis, de 12h00 à 13h00, au stade Lucien Gillardeaux, Avignon.

Renseignements et inscription

par mail : cd84@lesouffle.org

par téléphone : 06 45 48 21 10 / 09 81 34 62 02

Permanence du lundi au vendredi
de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00



Le Souffle 84

Vaucluse

QUI SOMMES-NOUS ?

Le Souffle 84 est une association reconnue d'utilité publique depuis 1923.

Elle travaille depuis son siège à Avignon à la prévention des maladies respiratoires dans le département du Vaucluse et en région SUD PACA.

Ses missions visent à développer un « Espace du Souffle », un lieu d'échanges et d'entraide autour de la prévention et de la réhabilitation respiratoire.

Le Souffle 84 est animé par une équipe de professionnels et de bénévoles présents à vos côtés et à votre écoute.

LE SOUFFLE 84 INTERVIENT ÉGALEMENT SUR DEMANDE en milieu scolaire, auprès des entreprises et des collectivités territoriales et sur les thématiques suivantes :

- ◆ Prévention du tabagisme
- ◆ Place et compréhension des politiques publiques dans la prévention du tabagisme
- ◆ Formation RPIB (Repérage précoce et intervention brève) et approches motivationnelles
- ◆ Formation à la prescription de substituts nicotiques
- ◆ Accompagnement à l'occasion du Moi(s) sans tabac.