



"Dolce Vita : Vivre mieux avec la douleur chronique"

POUR RESTAURER LA CONFIANCE, L'ESTIME DE SOI, LA LIBERTÉ, PAR L'AUTOGESTION



Pourquoi "Dolce Vita" ?

L'ETP vise à aider les patients à acquérir ou maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique

Programme des ateliers d'éducation thérapeutique « Dolce Vita : Vivre mieux avec la douleur chronique »

Session n°1

	ATELIERS SOCLES	INTERVENANTS	DATES
1	Le vécu de la douleur chronique.	Dr Catherine BILLOET Rémy BLAZQUEZ, psychologue	Vendredi 21 novembre <i>De 14h à 16h</i>
2	Le pourquoi de la douleur chronique : quelles solutions et méthodes pour vivre avec ?	Dr Catherine BILLOET Rémy BLAZQUEZ, psychologue	Vendredi 05 décembre <i>De 14h à 16h</i>
3	Le bon, le moins bon, des traitements contre la douleur : quoi, pourquoi, comment ?	Dr Catherine BILLOET Isabelle DUCLOS, infirmière	Mercredi 14 janvier <i>De 10h00 à 12h00</i>
4	Bénéfices et limites des méthodes complémentaires aux traitements : quoi, pourquoi, comment ?	Isabelle DUCLOS, infirmière Adeline LOOSLI, art thérapeute	Vendredi 30 janvier <i>De 10h à 12h</i>
5	Evaluation individuelle de la condition physique.	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	Individuel, sur rendez vous

	ATELIERS OPTIONNELS	INTERVENANTS	DATES
6	Pratiquer la gymnastique sur une chaise.	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	Mercredi 21 janvier <i>De 14h15 à 15h15</i>
7	Art thérapie.	Adeline LOOSLI, art thérapeute	Mardi 27 janvier <i>De 14h15 à 16h</i>
8	Alimentation et douleurs chroniques.	Nadège RION et Amandine MAQUET BRAS, diététiciennes	Lundi 9 février <i>De 14h à 16h</i>
9	Travailler sa souplesse.	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	Mercredi 11 février <i>De 14h15 à 15h15</i>
10	Partage d'expériences.	Mathilde ROUX, patiente partenaire	Vendredi 20 février <i>De 14h à 16 h</i>
11	Art thérapie.	Adeline LOOSLI, art thérapeute	Mardi 24 mars <i>De 14h15 à 16h</i>
12	Musico thérapie	Dr C. BILLOET	Mercredi 25 février <i>De 10 h à 12h</i>
13	Marche autour du parc des Gadeaux.	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	Mercredi 25 mars <i>De 14h15 à 15h15</i>
14	Remise en mouvements.	Véronique FROIDEVAUX, Educatrice médico sportive	Mercredi 22 avril <i>De 14h15 à 15h15</i>
15	Auto hypnose	Isabelle DUCLOS, infirmière	Lundi 4 ou mercredi 6 mai, date et horaires à confirmer
16	Pratiquer la méditation.	Catherine JOURDONNEAU, + psychologue	Date à partir de janvier 2026 <i>à préciser</i>

LIEU DES ATELIERS :

- **Château des Gadeaux - 123 Avenue François Mitterrand 18000 BOURGES**

INSCRIPTIONS :

Pour participer : merci de vous inscrire aux ateliers en appelant le secrétariat au :

- **02 48 48 57 44 ou par mail à association.caramel@ch-bourges.fr**

En cas d'indisponibilité, merci de prévenir le secrétariat au :

- **02 48 48 57 44 ou par mail à association.caramel@ch-bourges.fr**