



# Ateliers Collectifs

S'informer,  
se rencontrer,  
partager

**Programme**  
**juillet 2024 - décembre 2024**

# L'éducation thérapeutique du patient

L'objectif majeur du programme d'Actions Traitements est de renforcer le pouvoir d'agir des personnes vivant avec le VIH, en leur offrant les outils nécessaires pour mieux gérer leur santé et améliorer leur qualité de vie. En effet, l'association est engagée sur l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) qui « 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. Elle fait partie intégrante et de façon permanente de la prise en charge du patient. Elle comprend des activités organisées [...] dans le but de les aider à maintenir et améliorer leur qualité de vie. », selon la définition donnée par l'OMS. Ainsi, l'accompagnement proposé est divisé en quatre thématiques : thérapeutique, vie affective et sexuelle, bien-être, bien vieillir. Cette brochure et notre proposition d'activités suit ce même découpage. Les activités proposées peuvent être menées en partenariat. L'association propose également des stages d'autodéfense ainsi que des activités conviviales (sorties culturelles, en plein-air ou au restaurant). N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès de l'équipe.

# THÉRAPEUTIQUE

	DATES	HORAIRES	TITRE	ANIMÉ PAR	FRÉQUENCE ATELIER
Septembre	Jeudi 5 Septembre	18h00 -20h00	Prévenir et traiter les infections sexuellement transmissibles (IST)	Dr Romain Hembert, dermatologue à l'hôpital Ambroise Paré & un patient intervenant	Atelier ponctuel
Octobre	Jeudi 3 Octobre	18h00 -20h00	Survivre à un moment difficile	Emilie Maniolas, Iris Bourguignon, Psychologues à l'hôpital Hotel Dieu & un patient intervenant	Atelier ponctuel
Novembre	Vendredi 8 Novembre	18h00 -20h00	Santé des femmes & prévention gynécologique	Une gynécologue/sage femme & une patiente intervenante	Atelier ponctuel
	Mercredi 13 novembre	18h00 -20h00	Savoir et comprendre : la tuberculose	Dr le Dû, infectiologue au Centre Hospitalier de Bligny & un•e patient•e intervenant•e	Atelier ponctuel
Décembre	Jeudi 5 Décembre	18h00 -20h00	Savoir et comprendre : le diabète	Dr Popelier, Diabétologue à l'hôpital La Pitié-Salpêtrière & un•e patient•e intervenant•e	Atelier ponctuel

# FOCUS : Activité Physique Adaptée

Actions Traitements propose des activités physiques (APA) adaptées pour les personnes vivant avec le VIH, quels que soient leur âge et leur niveau. Chaque semaine, nous organisons des séances de renforcement musculaire pour toutes et tous (tous les mardis), ainsi que des séances spécifiquement destinées aux femmes (tous les vendredis). L'activité physique adaptée prend en compte les besoins individuels pour offrir des exercices sûrs et bénéfiques, favorisant la santé physique et mentale. Rejoignez-nous pour améliorer votre bien-être, rencontrer des personnes partageant les mêmes expériences et profiter d'un soutien convivial !

	DATES	HORAIRES	TITRE	ANIMÉ PAR	FRÉQUENCE ATELIER
Septembre	Tous les lundis à partir du 16 septembre	16h45 -17h45	Sophrologie	Pascale Jarry, sophrologue	Atelier hebdomadaire
	Tous les mardis à partir du 13 septembre	17h00 -18h00	Renforcement musculaire pour tous	Un enseignant Moove toi	Atelier hebdomadaire
	Tous les vendredis à partir du 13 septembre	15h30 -17h00	Activité physique adaptée pour les femmes	Thaïs Fouquet, enseignante APA	Atelier hebdomadaire
Octobre	Tous les lundis	16h45 -17h45	Sophrologie	Pascale Jarry, sophrologue	Atelier hebdomadaire
	Tous les mardis	17h00 -18h00	Renforcement musculaire pour tous	Un enseignant Moove toi	Atelier hebdomadaire
	Jeudis 10, 17, 24, 31 octobre	15h30 -17h30	Méditation en Pleine Conscience	Dr Véronique Tirard-Fleury	Cycle de 4 ateliers
	Tous les vendredis	15h30 -17h00	Activité physique adaptée pour les femmes	Thaïs Fouquet, enseignante APA	Atelier hebdomadaire
Novembre	Tous les lundis	16h45 -17h45	Sophrologie	Pascale Jarry, sophrologue	Atelier hebdomadaire
	Tous les mardis	17h00 -18h00	Renforcement musculaire pour tous	Un enseignant Moove toi	Atelier hebdomadaire
	Tous les vendredis	15h30 -17h00	Activité physique adaptée pour les femmes	Thaïs Fouquet, enseignante APA	Atelier hebdomadaire
Décembre	Tous les lundis	16h45 -17h45	Sophrologie	Pascale Jarry, sophrologue	Atelier hebdomadaire
	Tous les mardis	17h00 -18h00	Renforcement musculaire pour tous	Un enseignant Moove toi	Atelier hebdomadaire
	Tous les vendredis	15h30 -17h00	Activité physique adaptée pour les femmes	Thaïs Fouquet, enseignante APA	Atelier hebdomadaire

**BIEN-ÊTRE**

# Notre Accompagnement

Dans le cadre du programme d'«Éducation Thérapeutique du Patient » (ETP). Nous proposons un suivi personnalisé. Notre accompagnement, conçu sur mesure avec vous lors d'un entretien d'accueil suivi d'un bilan obligatoire, vise à répondre précisément à vos besoins et attentes.

Après ce bilan, vous aurez l'opportunité de :

- planifier des échanges individuels avec les membres de notre équipe (médecin, psychologues, sexologue, assistante et travailleuse sociale, juriste, diététicienne nutritionniste, coordinatrice d'accompagnement) ;
- participer à des ateliers collectifs co-animés par des professionnel·le·s et des patient·s intervenant·e·s, ce qui constitue une valeur ajoutée forte de notre association. Ces ateliers permettent de rencontrer d'autres personnes vivant avec le VIH et des co-infections, favorisant ainsi un soutien mutuel ;
- être orienté·e vers des structures et/ou des professionnel·le·s extérieurs avec lesquels nous collaborons pour un accompagnement complémentaire.

	DATES	HORAIRES	TITRE	ANIMÉ PAR	FRÉQUENCE ATELIER
Juillet	Judi 11 Juillet	18h00 -20h00	Café sexo : thématique à définir	Caroline Janvre, psychologue- sexologue d'Actions Traitements & un patient intervenant	Atelier mensuel
Septembre	Judi 19 Septembre	18h00 -20h00	Café sexo : thématique à définir	Caroline Janvre, psychologue- sexologue d'Actions Traitements & un patient intervenant	Atelier mensuel
Octobre	Judi 10 Octobre	18h00 -20h00	Du consentement aux contraintes dans une relation gay/bi	Anne-Sophie Petit, psychologue d'Actions Traitements & un patient intervenant	Atelier ponctuel
	Judi 17 Octobre	18h00 -20h00	Café sexo : thématique à définir	Caroline Janvre, psychologue- sexologue d'Actions Traitements & un patient intervenant	Atelier mensuel
Novembre	Judi 14 Novembre	17h30 -20h30	Ecriture & Transmission	Emmanuelle Tornero autrice & créatrice sonore	Atelier ponctuel
	Judi 28 Novembre	18h00 -20h00	Café sexo : thématique à définir	Caroline Janvre, psychologue- sexologue d'Actions Traitements & un patient intervenant	Atelier mensuel
Décembre	Judi 12 Décembre	18h00 -20h00	Café sexo : thématique à définir	Caroline Janvre, psychologue- sexologue d'Actions Traitements & un patient intervenant	Atelier mensuel

# Témoignages

*« J'ai eu mon diagnostic VIH en France en 2015 et je vis à l'étranger. J'ai pu participer à un atelier en visio qui était vraiment très éclairant et instructif. Je vous remercie encore mille fois pour cette opportunité de partage d'informations qui ne sont pas très accessibles. » Miguel*

*« Le partage du vécu de chacune était très intense. Cela m'a permis de sortir de mes soucis personnels et de savoir que je ne suis pas la seule. » Aminata*

	DATES	HORAIRES	TITRE	ANIMÉ PAR	FRÉQUENCE ATELIER
Septembre	Mardi 17 septembre	15h00 -17h00	Auto-support + 50 ans	Un patient intervenant	Atelier mensuel
	Vendredi 27 Septembre	18h00 -20h00	Trucs et astuces pour stimuler sa mémoire	Lise Malvy, (neuro) psychologue à l'hôpital Bicêtre & un·e patient·e intervenant·e	Atelier ponctuel
Octobre	Mercredi 9 Octobre	15h00 -17h00	Bien vivre avec le VIH après 50 ans	Deux patients intervenant	Cycle de deux ateliers
	Mardi 15 Octobre	15h00 -17h00	Auto-support +50 ans	Deux patients intervenant	Atelier mensuel
	Mercredi 16 Octobre	15h00 -17h00	Bien vivre avec le VIH après 50 ans	Dre Tirard-Fleury, médecin d'éducation thérapeutique & un patient intervenant	Cycle de deux ateliers
Décembre Novembre	Mardi 19 Novembre	15h30 -17h00	Auto-support +50 ans	Deux patients intervenant	Atelier mensuel
	Mardi 17 Décembre	15h30 -17h00	Auto-support +50 ans	Deux patients intervenant	Atelier mensuel

# Inscrivez-vous !

Tous nos ateliers collectifs ont lieu en visio ou en présentiel dans le 20<sup>ème</sup> arrondissement...

Places limitées et accès sur inscription uniquement, par téléphone au 06 51 62 16 20 ou par mail à [accompagnement@actions-traitements.org](mailto:accompagnement@actions-traitements.org). Les dates des ateliers peuvent exceptionnellement être modifiées.

**Actions Traitements propose également des ateliers pour les personnes habitant Montpellier et sa région. Pour plus d'informations, contactez Carole Damien : [34damcoco@gmail.com](mailto:34damcoco@gmail.com).**



# L'association

**Qui sommes-nous ?** Actions Traitements est une association de patient·e·s créée en 1991 à l'initiative de personnes vivant avec le VIH. Elle a pour but d'informer, d'accompagner, de soutenir et de défendre les droits des personnes vivant avec l'infection au VIH et co-infections.

- **Un doute ? Vérifiez les interactions avec votre traitement !**  
[www.actions-traitements.org/reglette](http://www.actions-traitements.org/reglette)
- **Commandez nos outils pratiques en ligne**  
[www.actions-traitements.org/commande](http://www.actions-traitements.org/commande)
- **Ligne d'écoute : 01 43 67 00 00**

du lundi au jeudi de 15 h à 18 h  
ou par mail 7/7 :  
[ecoute@actions-traitements.org](mailto:ecoute@actions-traitements.org)



*commander nos outils*



## ACTIONS TRAITEMENTS

23 rue Duris - 75020 PARIS  
Tél : 01 43 67 66 00  
[at@actions-traitements.org](mailto:at@actions-traitements.org)

 /actiontraitements

 @Association\_AT

 /actiontraitements

 Actions Traitements