

LES ENCHANTEUSES

Main dans la main, pour mieux vivre la maladie

Le bulletin d'information

Un début d'année impacté par les inondations

Le mois de février a été marqué par un épisode d'inondations important sur le secteur de Saintes. Pendant près de trois semaines, **l'accès à nos locaux a été fortement perturbé, voire impossible**. Le bâtiment Charente a notamment été impacté avec environ 25 cm d'eau dans le hall.



Dans ce contexte, notre organisation a dû être rapidement adaptée, entraînant dans un premier temps l'annulation ou le report de plusieurs ateliers.

L'ascenseur n'ayant pas pu être remis en service immédiatement, l'accès aux étages a été compliqué. Les ateliers ont donc été déplacés dans une salle située au rez-de-chaussée, au sein de la cité entrepreneuriale.

Impact sur le fonctionnement et la participation

L'ensemble de ces ajustements (déplacements de salles, annulations, reports et contraintes d'accès) a eu un impact direct sur le fonctionnement habituel de l'association.

Ils ont également influencé la participation aux ateliers : ces changements successifs ont pu perturber les habitudes des adhérents et entraîner une baisse de fréquentation.

Ces situations exceptionnelles rendent parfois plus difficile la continuité des activités dans des conditions optimales.

Maintien du lien malgré les difficultés

Malgré ces contraintes, nous avons fait le nécessaire pour maintenir le lien avec les participant(e)s, notamment par l'envoi d'informations et de contenus lorsque cela était possible.



Mieux gérer la douleur

Un nouveau cycle du module "apprivoiser la Douleur" débutera le 20 avril, proposant : compréhension de la douleur et traitements, autohypnose, auriculothérapie, aromathérapie, alimentation anti-inflammatoire, sortie et bilan aux thermes de Jonzac. Ce programme vise à proposer de nouvelles alternatives pour mieux vivre avec les douleurs chroniques. Informations au 07.83.20.47.92.

Évolution des ateliers Gym

Depuis début mars, l'organisation des ateliers de gym a été repensée avec la mise en place de trois créneaux distincts.

Cette évolution fait suite à une augmentation progressive du nombre de participants en gym assise en début d'année. Afin de garantir le confort de chacun et de préserver la qualité des séances, il a été décidé de proposer une organisation par niveaux et en petits groupes :

- 14h – 15h : gym assise
- 15h – 16h : gym assise avec intégration debout
- 16h – 17h : gym douce classique

Cette nouvelle organisation vise à permettre à chacun de bénéficier d'un cours adapté à ses capacités, dans de meilleures conditions de confort et d'accompagnement.

Nous avons conscience que cette mise en place a pu entraîner quelques ajustements et perturbations, notamment dans un contexte déjà marqué par des contraintes de salle et d'organisation liées aux inondations.

Malgré cela, cette évolution a été pensée dans un objectif de bien-être collectif, afin d'assurer des groupes plus équilibrés et des séances de meilleure qualité pour tous.



Les Ateliers de la prévention

Le samedi 28 mars, l'association a organisé « Les Ateliers de la prévention » à Thénac.

Cette journée a réuni :

- 20 stands animés par des intervenants spécialisés
- 6 ateliers avec accès gratuits (alimentation, sophrologie, art-thérapie, gym adaptée, école du dos sur swiss ball, échanges autour de la douleur)
- Des activités complémentaires : tests auditifs gratuits et initiation au pickleball

L'objectif était de proposer au public un ensemble de services et pratiques autour de la prévention santé et de l'accompagnement.

Bilan : la fréquentation a été en baisse par rapport à l'année précédente, avec une participation limitée de nos adhérents, ce qui a été source de déception pour l'équipe organisatrice.

Points positifs : échanges riches entre intervenants, belle dynamique de réseau, ambiance conviviale, 40 repas préparés et servis par les bénévoles (un grand merci à eux).

Cet événement amène néanmoins une réflexion sur ses modalités d'organisation et son évolution future.

