

LIENS UTILES

- L'association **ASTHME ET ALLERGIES** qui recense de nombreuses informations sur les maladies respiratoires et les allergies.
- L'association **MAI POUMONS** qui organise des actions préventives destinées aux personnes soucieuses de conserver des poumons sains.
- La **FONDATION DU SOUFFLE** est une association fondée sous l'égide du Comité National contre les Maladies Respiratoires (CNMR), qui se donne pour rôle d'informer et de prévenir des dangers des maladies respiratoires et se fixe pour mission : "La promotion de la santé respiratoire et la protection du Poumon". Son "ennemi public n°1 : le Tabac".
- La **Fédération française des associations et amicales de malades, insuffisants ou handicapés respiratoires (FFAAIR)** qui rassemble 51 associations locales.
- **Tabac Info Service** qui aide au sevrage, conseils et informations sur le tabac et aide à l'arrêt, renseignements sur les différentes méthodes de sevrage et sur les consultations de tabacologie...
- L'**Unité Transversale d'Education thérapeutique du Patient (UTEp)** du Groupe Hospitalier Sud Ile-de-France - Melun : Programmes d'éducation thérapeutique des maladies chroniques.

Nous contacter

Association APPEL D'AIR

27 rue Edmond Michelet
Maison Jean XXIII
77000 MELUN

Tél : Franck au 06 43 62 49 99

E-mail : appel.dair2021@gmail.com

ADHÉSION : 15 €

Association

Appel d'Air



Soufflez autrement..

Association Appel d'Air

Association loi 1901 déclarée à la préfecture de
Seine-et-Marne sous le n°W772004734 et agréée
d'intérêt général depuis le 07/10/2015.

NOS OBJECTIFS

- Aider les personnes présentant une maladie chronique respiratoire mais aussi les autres dans tous les domaines à l'exception de celui thérapeutique et financier.
- Maintenir une qualité de vie par l'activité physique adaptée.
- Apporter un soutien et un réconfort moral en établissant des liens.
- Rompre l'isolement en organisant des rencontres et des activités.
- Bénéficier d'une expertise ponctuelle des professionnels de l'Unité Transversale d'Education thérapeutique du Patient (UTEP) du Groupe Hospitalier Sud Ile-de-France - Melun.

NOS ACTIVITÉS

- Gymnastique et marche en alternance en forêt et dans une salle de gymnastique. L'éducateur des activités physiques adaptées vous accompagne en répondant à vos besoins tous les jeudis de 10 h à 11 h 30.
- Gymnastique en distenciel de chez vous par visioconférence. L'éducateur des activités physiques adaptées de l'association FFAIR vous dynamise en direct tous les mardis de 14 h 30 à 15 h 30 et tous les jeudis de 9 h 30 à 10 h 30.
- Séances de sophrologie animées par une sophrologue 3 fois par mois.
- Visites culturelles, animations festives et des repas conviviaux tous les deux mois selon l'agenda des activités de la région.
- Ateliers à thème définis ensemble : intervention de professionnels sur la nutrition santé, le bien-être, l'activité physique adaptée, la sexologie, l'estime de soi, les polluants intérieurs...
- Participer aux différentes manifestations tels les forums santé, les randonnées encadrées (rando des 3 châteaux), les marches pour des causes de santé publique (lutte contre...).
- Agir avec l'association en participant à des actions de prévention et des ateliers de l'Unité Transversale d'Education thérapeutique du Patient (UTEP). Partage de son expérience avec ses pairs, des plus jeunes et les professionnels de santé.

