

“

« MERCI ! GRÂCE
À VOTRE
ACCOMPAGNEMENT,
J'AI PU RETROUVER
LE GOÛT DE VIVRE &
D'ENSEIGNER »

C. 35 ANS - INSTITUTRICE

”

NOUS CONTACTER

Pré-inscriptions au
Programme Résilience

apgs.lu

info@apgs.lu

+352.691.21.00.99
Permanence téléphonique
9h30-12h00 - Lundi-Vendredi

Le programme Résilience de l'APGS est
soutenu et financé par



Démarche de Qualité de vie au travail
et Prévention des RPS en entreprise

L'APGS asbl est membre de la Fédération
Luxembourgeoise des Associations de Sport de
Santé (FLASS) qui bénéficie du soutien du Ministère
de la Santé pour l'organisation des cours d'activité
physique pour les personnes atteintes d'affection de
longue durée : www.sport-sante.lu.



Programme
Résilience

**DÉPRESSION
BURNOUT
STRESS**

Programme de soutien et de sport-santé
en complément des soins medico-
psychologiques



QUI SOMMES-NOUS

L'APGS asbl mène une action solidaire et locale au Luxembourg pour la prévention et la gestion du stress chronique.

PROGRAMME RESILIENCE

Ce programme de sport-santé, à tarif social, est destiné aux personnes souffrant de dépression légère à moyenne, troubles anxieux ou de burnout stabilisés.

Ce programme a vocation à vous accompagner en complément de votre suivi médico-psychologique, sans pouvoir s'y substituer.

L'objectif est de vous aider à augmenter vos ressources propres et à contribuer ainsi à améliorer votre état de santé et votre qualité de vie au quotidien. L'association ne délivre pas de soins.

NOS ACTIVITÉS

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTEE

1

Retrouver vitalité et confiance

Activité physique telles que la marche en forêt, le renforcement musculaire et postural

2

Vivre mieux avec son corps et ses émotions

Activité physique intégrant des techniques de relaxation, des mouvements psycho-corporels inspirés par le Qi Gong, le Yoga, la sophrologie

3

GROUPE DE PAROLE

Se sentir écouté

*Groupe de parole encadré par un psychologue
Écoute, soutien, lien social bienveillant*

*Encadrement : professionnels universitaires (Bac+3 à 5) spécifiquement formés en Activité Physique Adaptée, Sport & Bewegung Therapie (APA) et psychologues.
Supervision assurée par un psychiatre hospitalier*

MISSION DE L'APGS

Domaine : Prévention et gestion du stress chronique

Mission : Fédérer et compléter l'offre existante dans la Grande Région

Périmètre : dépression, burnout.

Notre rôle : accompagner ceux qui le souhaitent à redevenir acteur de leur santé, en leur permettant de développer des ressources propres face au stress chronique et à la dépression par l'activité physique. Pouvoir transférer l'utilisation d'outils concrets, acquis à nos côtés, dans le quotidien.

NOTRE VISION

Nous pensons qu'aucun acteur ne pourra faire face seul au fléau de la dépression qui touche 25% de la population. (source OMS)

Nous rêvons pour la Grande Région d'une action coordonnée qui fédère les différents acteurs vers un but commun constructif et pragmatique.

C'est l'objet du projet "Ensemble" de l'APGS, plusieurs fois primé.