

# Infos pratiques

Date et  
horaires

Vendredi 9 juin 2017  
de 9h45 à 17h30



Lieu

Accueil Barouillère  
14 rue Saint Jean-Baptiste de la Salle  
75006 Paris  
Métro Duroc - Parkings à proximité

Informations  
et  
inscription

Marie-Astrid CHOUTEAU  
01 53 69 44 30  
vavisdeviens@och.fr

Coût

30 € par chèque à l'ordre  
de «Fondation OCH»  
Le repas est prévu

FONDATION



A l'OCH, une équipe formée et qualifiée est à votre disposition pour vous écouter, vous conseiller, vous accompagner en toute confidentialité. N'hésitez pas à prendre contact par téléphone au 01 53 69 44 30 ou par mail : [ecoute-conseil@och.fr](mailto:ecoute-conseil@och.fr)

FONDATION



Va,  
vis,  
et  
deviens !



## Journée des personnes handicapées moteur

(25-40 ans)

Vendredi 9 juin 2017 à Paris



[www.och.fr](http://www.och.fr)

Vous avez envie  
de **vous détendre**, de prendre  
du temps pour vous?

**Vous avez un handicap moteur**  
suite à un accident ou depuis toujours  
(IMC, spina bifida, syndrome de little,  
myopathie de duchène...) et souhaitez

**échanger avec d'autres**  
**sur ce que vous vivez ?**

Vous avez entre 25 et 40 ans ?

Alors, cette journée est  
pour vous !

## Pour vous accueillir...

Marie-Caroline, Henri, Emmanuelle, Philippe,  
Père Jean-Claude, Marie-Astrid, Cécile et  
d'autres : une équipe de personnes qualifiées  
dont certaines sont, comme vous, touchées  
par un handicap moteur.



## Au programme (9h45-17h30)



- Un accueil chaleureux
- Des temps d'échange en petits groupes autour de témoins touchés par le handicap et de professionnels
- Un déjeuner convivial
- Des ateliers de détente
- Une messe ou temps de relecture pour ceux qui le souhaitent

## Les thèmes proposés

**Le matin :**  
(au choix)

Du temps, j'en ai  
trop, je n'en ai pas  
assez :  
comment vivre  
cette tension ?

Avec  
mon handicap,  
je me sens exclu(e),  
ou entre deux mondes :  
ai-je ma place ?  
Une mission,  
même ?

Aimer et être  
aimé : est-ce  
pour moi ?

Entre  
souffrance et  
soif de bonheur,  
mon corps me parle :  
j'en fais quoi ?

**L'après-midi :**  
(au choix)

Apprendre à  
habiter son corps  
par la relaxation

Exprimer  
ses émotions  
par le théâtre

Se détendre  
en créant  
avec ses mains