

# ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

## CURE 2019

### Bénévoles

L'association vous propose un ensemble d'activités en complément des soins thermaux, mais également des consultations avec des professionnels de santé spécialisés dans le SED et des conférences.

Ces activités sont à la carte, en fonction de vos affinités, de vos envies, et de votre forme !!!

Pour y participer, inscrivez-vous sur les fiches prévues à cet effet auprès de chaque bénévole lors de la séance d'inscriptions du samedi 7 avril.

#### -w> ATELIER YOGA RESPIRATOIRE

3 ATELIERS PAR SEMAINE

**Manu** vous propose de découvrir des exercices de yoga et respirations.

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base. Les exercices associent la respiration à la pratique du yoga. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait par le nez et non par la bouche. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique.

Tenue souple permettant les mouvements, chaussettes et châle si le temps le demande. Les vêtements de contention ne gêneront pas l'activité. Un coussin pour la méditation en fin de séance.



Nombre de personnes limité à 15 par séance.

#### -w> ATELIERS D'ECRITURE

3 ATELIERS SUR LES 3 SEMAINES



#### (bien être/confiance en soi)

**Charlotte**, formatrice en Autoulouange, vous propose des ateliers d'écriture. Vous utiliserez une technique d'expression de soi à visée de bien-être, revalorisation, confiance en soi.

#### -w> ATELIER LOISIRS CREATIFS :

6 ATELIERS SUR LES 3 SEMAINES

#### créations de bijoux, accessoires, déco....

**Nathalie** vous propose de réaliser de nombreux objets (bijoux, accessoires etc) avec l'utilisation de matériaux du quotidien récupérés et détournés, à qui vous offrez une seconde vie en les associant à des perles, des rubans, du bois etc !!!

Vous créez ainsi au fil des ateliers :

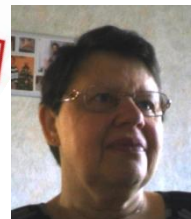
Des figurines faites avec des tirettes de couvercle de boites de conserve et de canettes de boisson.  
Un vide poche bol à base de boites d'œufs et plâtre.  
Des attrapes rêves, porte foulard et porte bijoux avec anneaux de rideau.  
Des supports pour téléphone portable, rangement pour écouteur et ou chargeur de téléphone avec rouleaux de papier toilette.  
Des figurines avec capsules Nespresso.  
Des colliers, bracelets en tissus.  
Des bijoux avec capsules Nespresso.

Et, en supplément, vous passez de très bons moments tout en faisant travailler votre préhension !

Vous pouvez réaliser des porte-clefs, des colliers, des bracelets, des bagues, des bijoux de sacs etc...

→ ATELIER LUMIGNONS ET CARTES 3D :      3 ATELIERS SUR LES  
3 SEMAINES DE CURE

**Pascale** vous propose de réaliser des lumignons de Pâques ainsi que des cartes 3D.  
Vous travaillerez votre préhension fine et réaliserez avec minutie des objets uniques.  
Et, en supplément, vous passez de très bons moments !



→ ATELIER PAPERCRAFT :      3 ATELIERS SUR LES 3 SEMAINES  
DE CURE

**Sabrina** vous propose un atelier de réalisation d'objets en papercraft. Vous serez surpris de tous les beaux objets que vous pourrez réaliser.  
Le papercraft permet de créer des objets en 3D, similaire à l'Origami. Sa principale différence avec l'origami est qu'on utilise plusieurs feuilles de papier qui doivent être découpées et collées ensemble.



→ ATELIER COUTURE      4 à 6 ATELIERS SUR LES 3  
(créations, patchwork...)      SEMAINES DE CURE

**Martine** vous initie ou vous accompagne dans la réalisation de différents objets utiles du quotidien que vous réalisez vous-même, que vous soyez enfants ou adultes.  
Pour les plus jeunes : des ateliers spécifiques enfants sont proposés pour la réalisation d'un objet qui leur servira au quotidien.



Pour les moins jeunes (!) vous pourrez créer des porte-clefs, des pochettes ou des poches pour mobiles en feutrine mais Martine peut aussi proposer une initiation au patchwork : étui à lunette, à téléphone ou trousse pour ses médicaments, le tout avec un peu de broderie. Vous pouvez aussi vous lancer dans la réalisation d'un sac cabas.

C'est facile, rapide, ludique et "thérapeutique" : vous êtes en groupe, vous découvrez, vous discutez, et vous vous réappropriiez certains gestes !

## -w> ATELIER TRICOT

6 ATELIERS SUR LES 3

(écharpes, snood, réalisations personnalisées...)

SEMAINES DE CURE

**Marie Pierre** vous initie ou vous accompagne dans la réalisation de pièces, simples ou complexes selon votre "niveau", que vous soyez enfants ou adultes.

Pour les plus jeunes ou ceux qui n'ont jamais tricoté, vous pouvez par exemple créer des écharpes ou des "snood" avec des tricotins ou des aiguilles. Pour les plus "grands" ou les aguerris au tricot, elles peuvent aussi vous proposer des réalisations plus complexes.

C'est, là encore, facile, rapide, ludique et "thérapeutique" : vous êtes en groupe, vous découvrez, vous discutez, et vous vous réappropriiez certains gestes !

## -w> CAFE- PAROLE :

3 ATELIERS AU MINIMUM SUR LES 3 SEMAINES DE CURE

Nous vous proposons de nous réunir afin d'échanger ensemble, de partager nos expériences, de dialoguer, mais aussi de rire, de plaisanter et de s'amuser afin d'oublier les difficultés et les souffrances pour simplement profiter d'un bon moment entre adhérents.

Cela se déroulera autour d'un goûter, café, thé etc pour plus de convivialité !

*ATELIERS REALISES PAR DES BENEVOLES QUI METTENT A VOTRE DISPOSITION  
LEUR TEMPS ET LEURS COMPETENCES PROFESSIONNELLES ET/OU PERSONNELLES.  
NOUS LES REMERCIONS TRES CHALEUREUSEMENT*

# ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

## CURE 2019

### Professionnels

#### → ATELIER QI GONG :                    5 ateliers sur les 3 semaines

Le Qi Gong est un composant essentiel de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et propose de débloquer les fatigues, soulager les douleurs par une gymnastique et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



**Sébastien Surrel**, fondateur de l'école Thieu Lam Vinh Xuan et auteur d'un livre "Le Qi Gong adapté au Syndrome d'Ehlers Danlos", et intervenant aux Thermes, vous propose trois ateliers afin de vous initier à cette technique et de vous permettre de bénéficier de ses bienfaits.

Nombre de places limité - Groupes de 15 personnes.

#### → ATELIERS THERAPEUTIQUES :                    5 ateliers sur les 3 semaines

**Kevin Risser**, hypnothérapeute, réflexologue et aromathérapeute, et intervenant aux Thermes, vous propose, pour la troisième année, des ateliers hebdomadaires à visée thérapeutique sous forme de sessions thématiques relatives à :

- **communication non verbale / comprendre l'autre ;**
- **gestion des émotions / stress ;**
- **confiance en soi.**



Nombre de places limité - Groupes de 12 à 15 personnes.

#### → ATELIERS REFLEXOLOGIE PALMAIRE :                    2 ateliers sur les 3 semaines



**Madame Risser**, diplômée en réflexologie plantaire/palmaire/faciale/dorsale et intervenante aux Thermes, vous propose des ateliers de 2 heures de découverte de la réflexologie palmaire avec théorie et mise en pratique (massages des mains).

La réflexologie palmaire contribue à l'harmonie du corps. Ces techniques via des pressions rythmées sur les pieds ou les mains, permettent un relâchement, une détente profonde et participe ainsi à l'autorégulation de l'organisme.

## -w> CONFERENCES

Nous vous proposons cette année des conférences (suivies d'échanges) autour du SED afin de vous fournir des informations et des clés qui pourront vous aider.

- **Docteur Mickaël Delarue** : Le SED et les soins dentaires. (conférence environ 1h).



- **Docteur Denis Artot**, Médecin, aromathérapeute et naturopathe, conférence puis débat - questions sur : En quoi la nature peut vous aider dans le SED ? (apports de la nutrition, des huiles essentielles, des fleurs de Bach, de la naturopathie et de l'aromathérapie).

Groupes de 15 à 20 personnes / 3 conférences sur les 2 premières semaines / 1h + questions

- **Monsieur Sébastien Surrel** : Présentation du Qi Gong adapté au SED. (environ 1h)

- **Monsieur Jean Jacques Ruelle** : Présentation de matériel médical adapté au SED, puis questions. (environ 1h puis échanges).

## -w> CONSULTATIONS

Vous pouvez consulter le Dr Delarue, dentiste, ou l'orthésiste Cindy Buisine et le prestataire de matériel médical Jean Jacques Ruelle :

### **Consultations / Rendez-vous :**

- **pour Mme Buisine** : la deuxième semaine : du mardi au vendredi (venir avec vos prescriptions impérativement) : **prise de RV obligatoire auprès de Karine aux thermes.**

- **pour Monsieur Ruelle** : la deuxième semaine : du mardi au vendredi (venir avec vos prescriptions impérativement) ; sans rendez-vous, permanence.

- **pour le Dr Delarue** : la troisième semaine : du mardi au vendredi : prise de RV obligatoire auprès de Karine aux thermes : **prise de RV obligatoire auprès de Karine aux thermes.**

## -w> ATELIERS EQUITATION:

### **Pour les enfants :**

Séance d'environ 2 heures d'équitation pour les enfants, au centre équestre du Mont Dore, avec une monitrice sensibilisée au handicap et aux difficultés, qui propose aux enfants des activités ludiques et adaptées.

### **Pour les adultes et les adolescents :**


Promenade en montagne sur chemin avec le centre équestre du Mont Dore, avec une monitrice sensibilisée au handicap et aux limitations, durée et difficulté adaptées au niveau du groupe.

# ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

## CURE 2019

### Autres

#### -w> PRISE EN CHARGE EN KINESITHERAPIE (hors thermes)

 sur RV individuel avec les kinés : Hélène Brousseau et Luis Callejon Berenguel  
ou en cours collectif de yoga. (**venir avec vos prescriptions**)  
au cabinet au 37 Avenue MICHEL BERTRAND (près de la gare).

#### -w> INJECTIONS DE XYLOCAÏNE (sur RV avec le médecin thermal).

#### -w> VENTES AU PROFIT DE L'ASSOCIATION

Elles se dérouleront de 9h30 à 13h00 dans le Hall des Thermes, un affichage sera réalisé.

#### -w> SOIREE DE FIN DE CURE le 25/04/2019 :

auberge espagnole (chacun participe au buffet en apportant un petit quelque chose à grignoter ) avec moment de convivialité musicale, spectacle d'hypnose, tombola avec de nombreux lots à gagner...

# ACTIVITES EN PARTENARIAT AVEC LES THERMES

## ~w~> ATELIER GYM EN PISCINE + AQUABIKE :



6 fois par semaine

Cet atelier, dispensé par un kinésithérapeute ou un coach professionnel, vous propose de réaliser divers mouvements dans l'eau, de type étirements, mobilisation douce...afin de combiner les bienfaits du travail dans l'eau et d'un moment de détente en groupe. L'ensemble des mouvements a été travaillé par un kiné sensibilisé au SED en collaboration avec SED1+.

Vous avez également accès à des séances d'aquabike supervisées par un professionnel.



Nombre de personnes limité à environ 20 personnes par séance.

## ~w~> ATELIER SOIN DE SOI / ESTIME DE SOI :



2 ateliers sur les 3  
semaines

Maëva, professionnelle des Thermes, vous propose un atelier collectif conseils en beauté/ prendre soin de soi/estime de soi.

Nombre de places limité : 20 personnes par atelier.

*ATELIERS REALISES PAR DES PROFESSIONNELS*

*MIS A NOTRE DISPOSITION PAR LES THERMES*

*MERCI AUX THERMES DU MONT DORE POUR LEUR PARTENARIAT ACTIF*

*DEPUIS PLUSIEURS ANNEES.*