

# ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

## CURE OCTOBRE 2021

FORMAT ADAPTE  
COVID 19

L'association SED1+ 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 « mini conférences ».

Ces activités sont à la carte, en fonction de vos affinités, de vos envies, et de votre forme !!!  
N'oubliez pas que les soins thermaux sont fatigants et que vous devez vous reposer !!

Pour y participer, inscrivez-vous sur les fiches prévues à cet effet auprès de Delphine, dans la salle Madeleine au sein des Thermes, le samedi 16 octobre :

- de 10h00 à 12h00
- de 14h00 à 16h00.

Bien évidemment, et afin de prendre le contexte sanitaire en considération, nous avons cette année, pour cette cure qui a déjà été reportée, adapté les modalités de déroulement des ateliers que nous maintenons, afin de pouvoir vous les proposer.

Certains ateliers ont du être supprimés et seront remis en place en 2022, si le contexte le permet.

Attention :



## ATELIERS PROPOSES PAR DES PROFESSIONNELS

### ~w~ ATELIERS THERAPEUTIQUES :

3 à 5 ateliers sur les

3 semaines

**Kevin Risser**, hypnothérapeute, réflexologue, aromathérapeute, et intervenant aux Thermes, vous propose, pour la quatrième année, des ateliers 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 10 personnes.

2 ateliers sur les 3

semaines

### ~w~ ATELIERS REFLEXOLOGIE PALMAIRE :

**Madame Aurore Pecqueux**, 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~ ATELIERS MARCHE MEDITATIVE

A CONFIRMER

#### SYLVOTHERAPIE AU CAPUCIN :

**Monsieur Sébastien Surrel**, diplômé en QI JONG, Tai Chi et intervenant aux Thermes, vous propose des ateliers de découverte de la méditation en balade en forêt, au capucin.

**La montée et la descente** s'effectuent en funiculaire, pour compléter la détente de l'atelier et la découverte du Mont Dore.

### ~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.

- **Monsieur Frédéric Marchand, chef de projet clinique GMOVE : le 25/10/2021 - salle repos** : Présentation du dispositif GMOVE – retours d'expériences patients, puis questions. (environ 1h puis échanges).

- **Madame Cindy Buisine et Monsieur Jean Jacques Ruelle : le 02/11/2021 - salle repos :**  
Présentation des aides en orthèses et vêtements compressifs ainsi que de matériel médical adapté aux SED/HSD, puis questions. (environ 1h puis échanges).
- **Elisabeth :** présentation de techniques d'aides en médecine alternative / A CONFIRMER

### ~w~ CONSULTATIONS

Vous pouvez consulter l'orthésiste Cindy Buisine et le prestataire de matériel médical Jean Jacques Ruelle, ainsi que Frédéric Marchand pour des essais GMOVE :

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

- **pour Mme Buisine** : la 3e semaine : du mardi au vendredi (venir avec vos prescriptions impérativement) : **prise de RV obligatoire auprès de Delphine aux permanences du matin aux thermes.**

- **pour Monsieur Ruelle** : la 3e semaine : du mardi au vendredi (venir avec vos prescriptions impérativement) ; sans rendez-vous, permanence.

- **pour Monsieur Frédéric Marchand** : la 2e semaine : du mardi au jeudi : **prise de RV obligatoire auprès de Delphine aux permanences du matin 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.

# ATELIERS PROPOSES PAR DES BENEVOLES

## ~w> ATELIER TRICOT :      4 ATELIERS mini SUR LES 3 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.

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

Attention : pour des raisons de sécurité sanitaire évidentes, l'atelier est limité à 10 personnes maximum, avec position assise, espacés d'au moins 1 mètre, port du masque, et il n'y aura pas de possibilité d'échanges de matériels etc

## ~w> ECHANGE – PARTAGE - PAROLE ENSEMBLE :      3 ATELIERS MINI sur la cure

(Anciennement café-paroles mais sans café et petits gâteaux au vu de la covid !!!)

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.

Attention : mesures sanitaires de distanciation, masque etc obligatoires. Adaptation du format aux contraintes sanitaires.

## ~w> PERMANENCES INDIVIDUELLES :

Nous vous proposons de vous recevoir en RV individuel afin de vous accompagner ou de vous orienter.

Ces RV se font exclusivement sur inscription préalable auprès de Delphine.

Attention : mesures sanitaires de distanciation, masque etc obligatoires.

## ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

### CURE Octobre 2021

#### 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).

## ACTIVITES EN PARTENARIAT

### AVEC LES THERMES

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

1 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 au jacuzzi pour une détente complète.

 Nombre de personnes limité à environ 20 personnes par séance.

*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.*