

# ACTIVITES ASSOCIATION SED1+

## CURE SED/HSD

AVRIL 2022



L'association SED1+ vous propose un ensemble d'activités et d'ateliers d'accompagnement thérapeutique en complément des soins thermaux, mais également des consultations avec des professionnels de santé spécialisés dans les SED/HSD 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, confirmez votre pré-inscription auprès des bénévoles, dans la salle en face de la Mairie, le samedi 9 avril à partir de 14h00.

détente  
thérapie  
écoute ateliers apaisement  
autonomie santé amélioration soins  
relaxation  
partage cure accompagner espoir  
échange  
réflexion  
bienveillance



Bien évidemment, et afin de prendre le contexte sanitaire en considération, les ateliers se dérouleront dans le respect des consignes qui nous sont demandées par la municipalité.



# ATELIERS D'ACCOMPAGNEMENT THERAPEUTIQUE PAR DES PROFESSIONNELS



## COACHING / ACCOMPAGNEMENT

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

- gestion des émotions / stress ;
- gestion de la douleur / hypnose.

**Nombre de places limité – Groupes de 10 personnes maximum**

1 atelier par  
semaine

**Le Mardi  
de 14h30 à 16h30**



## 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.

**Nombre de places limité - Groupes de 10 personnes.**

1 atelier par  
semaine

**Le lundi  
de 14h30  
à 16h30**



## QI JONG / TAI CHI

**Monsieur Sébastien Surrel**, diplômé en QI JONG, Tai Chi et intervenant aux Thermes, vous propose des ateliers de Qi Jong ou Tai Chi adaptés aux SED/HSD.

1 atelier par semaine

**le jeudi de 15h30 à 16H30**



## MARCHE MEDITATIVE SYLVOTHERAPIE AU CAPUCIN

Sébastien vous propose également une découverte de la méditation en balade en forêt, au capucin.

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



1 atelier par semaine

**le mercredi de 15h30 à 17H00**



## SEANCES D'EQUITATION

Séance d'environ 2 heures d'équitation sur poney 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.

Le dimanche matin / après midi.

**Le samedi après-midi ou le dimanche matin (à confirmer).**

**Le dimanche matin ou après-midi (à confirmer).**



## GYM DOUCE ET RELAXATION EN PISCINE

Cet atelier, dispensé par un kinésithérapeute ou un coach professionnel exerçant au sein des Thermes, vous propose de réaliser divers mouvements dans l'eau, de type étirements, mobilisation douce par des jeux...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+.

la séance se déroule dans la piscine du service 1<sup>er</sup> et vous avez également accès à 15 min de jacuzzi pour une détente complète.

(1 séance spécifique enfants peut être prévue si le nombre de participants est suffisant)



**Nombre de places limité - Groupes de 20 personnes**

2 ateliers  
par semaine

**Le Mardi**  
**et le Jeudi**

**de 15h00 à**  
**16h00**

*ATELIERS REALISES EN PARTENARIAT AVEC LES THERMES,  
MERCİ A EUX POUR LEUR PARTENARIAT ACTIF DEPUIS  
PLUSIEURS ANNEES.*

**Attention, n'oubliez pas que les soins sont fatiguants**

**et que vous devez vous reposer.**

**Il est bien de faire les ateliers pour partager,**

**échanger et tester de nouvelles approches**

**mais ne multipliez pas le nombre d'ateliers par jour**

**pour ne pas être trop fatigués.**

détente  
thérapie  
apaisement  
écoute ateliers  
autonomie  
santé améliorations  
soins  
relaxation  
partage  
cure  
accompagner espoir  
échange  
réflexion  
bienveillance



# CONFERENCES / CONSULTATIONS FORMATION / RENCONTRES PROPOSES PAR DES PROFESSIONNELS

## ➔ LES CONFERENCES

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

### Monsieur Frédéric Marchand, chef de projet clinique GMOVE :

Présentation du dispositif GMOVE retours d'expériences patients, puis questions. (environ 1h puis échanges).



26/04/2022  
15 H 00  
Salle de repos des  
Thermes

### Madame Cindy Buisine et Monsieur Jean Jacques Ruelle :

Présentation des aides en orthèses et vêtements compressifs ainsi que de matériel médical adapté aux SED/HSD, puis questions. (environ 1h puis échanges).



25/04/2022  
15 H 00  
Salle de repos des  
Thermes

### Elisabeth Bonin :

Présentation de techniques d'aides en lithothérapie, magnétisme...



11/04/2022  
17 H 00  
Salle de  
conférence de  
l'office de  
tourisme



## ➔ LA FORMATION 1ers SECOURS

19/20/21  
avril  
de 14h30 à  
17h30  
salle en face  
de la MairiE

L'UNASS Nord de France vient vous former au Mont Dore pour les gestes de 1<sup>er</sup> secours, **adaptés aux personnes en situation de handicap**.

Cette formation gratuite vous est dispensée **sur 3 après midi**.

Un grand Merci à **Monsieur Georges Lampin** et à l'**Unassndf** pour leur engagement et leur soutien des patients atteints de SED/HSD.

## ➔ LES 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 :



**pour M. Frédéric Marchand** : la 2e semaine : du mardi au jeudi

**pour Mme Buisine** : la 3e semaine : du lundi au vendredi

(venir avec vos prescriptions impérativement) :

**Attention :**  
prise de RV obligatoire auprès  
de Marie Pierre ou Delphine  
aux permanences  
du matin aux thermes.

**pour M. Jean Jacques Ruelle** : la 3e semaine :

du lundi au vendredi

(venir avec vos prescriptions impérativement).

permanence sans  
rendez-vous

# ATELIERS LUDICO-THERAPEUTIQUES

## PROPOSES PAR DES BENEVOLES

### INITIATION / PERFECTIONNEMENT TRICOT

**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, l'atelier est limité à 12 personnes, 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



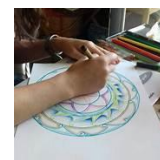
2 ATELIERS mini / SEMAINE  
SUR LES 3 SEMAINES DE  
CURE

Le mardi et le jeudi de  
14h00 à 16h30 salle  
Madeleine  
aux Thermes

### INITIATION LOISIRS CREATIFS

Anne vous accompagne dans la création de bijoux et accessoires en paracorde, pyrogravure, peinture sur verre, mandala relaxants etc...

...le tout, en groupe, dans la bonne humeur et la détente, avec partage des savoirs et des expertises !



## ACCOMPAGNEMENT COLLECTIF OU INDIVIDUEL

### PAR L'ASSOCIATION SED1+

#### GROUPES DE PAROLE : ECHANGE - PARTAGE CHAQUE JEUDI DE 17H00 à 19H00

(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 de partage et d'échanges entre nous.**

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

#### PERMANENCES INDIVIDUELLES

**Le matin, du lundi au samedi, de 10h00 à 12h00, 1ere et 3e semaine  
salle madeleine aux Thermes**

Nous vous proposons de vous recevoir en RV individuel afin de vous accompagner ou de vous orienter dans vos démarches administratives, votre parcours de soin, les problématiques de scolarité, de parcours professionnel...

**Ces RV se font exclusivement sur inscription préalable.**



## AUTRES INFORMATIONS UTILES

### → 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).

ET N'oubliez pas, LA CURE THERMALE AU MONT DORE C'EST :

