

CALENDRIER DES PROGRAMMES D'ÉDUCATION À LA SANTÉ

		Nutrition	Qi Gong	Marche Nordique douce	Pilates douceur	Stretching Équilibre	Méditation ou Sophrologie	Connaître sa pathologie	Sommeil, mémoire et concentration
	Dos Mars : 15 mars - Journée de la santé du dos 2 sessions : arrivée le 06 mars ou le 13 mars	•	•		•	•	•	•	
	Fibromyalgie Avril : 2 sessions : arrivée le 03 avril ou le 10 avril Mai : 12 mai - Journée mondiale de la fibromyalgie 3 sessions : arrivée le 1 ^{er} mai, le 08 mai ou le 15 mai Août : 2 sessions : arrivée le 31 juillet ou le 07 août Novembre : 2 sessions : arrivée le 30 octobre ou le 06 novembre			•		•	•	•	•
	Arthrose Juin : 2 sessions : arrivée le 05 juin ou le 12 juin Septembre : 3 sessions : arrivée le 28 août, le 4 septembre ou le 11 septembre	•		•	•	•	•	•	
	Insuffisance Veineuse Juillet : 2 sessions : arrivée le 03 juillet ou le 10 juillet	•	•	•		•	•	•	
	Ostéoporose Octobre : 20 octobre - Journée mondiale contre l'ostéoporose 2 sessions : arrivée le 02 octobre ou le 09 octobre	•		•		•	•	•	

MARS 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

AVRIL 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

MAI 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

JUIN 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

JUILLET 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

AOÛT 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

SEPTEMBRE 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

NOVEMBRE 2023

	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

PROGRAMMES NON PRIS EN CHARGE PAR LES ORGANISMES SOCIAUX



FIBROMYALGIE - JE RELÈVE LE DÉFI - 50 €

Reprenez espoir et confiance avec ces 6 ateliers sur 18 jours destinés à soulager vos tensions musculaires, atténuer vos douleurs, reprendre une activité physique en douceur, améliorer votre autonomie, réduire votre consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de votre sommeil et diminuer stress et anxiété.

3 ATELIERS :

- Connaître la fibromyalgie/Groupe de parole
- Mémoire, concentration et sommeil
- Sommeil

1 SÉANCE DE RELAXATION :

- Sophrologie et gestion du stress

2 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE :

- Marche douce avec bâtons
- Stretching

Tous les ateliers ont lieu l'après-midi



OSTÉOPOROSE - PRÉSERVER SON CAPITAL OSSEUX - 50 €

Maintenir une activité physique adaptée, garder souplesse et équilibre, prendre soin de son alimentation, autant d'enjeux majeurs dans le traitement de l'ostéoporose. Découvrez au cours de 6 ateliers répartis sur 18 jours, les astuces pour préserver votre capital osseux et prévenir les chutes.

2 ATELIERS :

- Connaître l'ostéoporose/Conseils pour chez soi
- Nutrition Santé

2 SÉANCES DE RELAXATION :

- Sophrologie
- Méditation

2 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE :

- Marche douce avec bâtons
- Équilibre



INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE - 50 €

Les soins prodigués durant la cure thermale ont pour objectif de stimuler la circulation des veines superficielles et profondes, drainer, réduire l'œdème, assouplir le tissu cutané et diminuer la douleur au niveau des jambes. Le meilleur des traitements reste en outre la prévention. Ainsi, en complément de votre cure Phlébologie, des conseils vous seront donnés en termes de diététique, d'activité physique et de solutions de contention pour améliorer votre quotidien. 6 ateliers sur 18 jours destinés à soulager l'insuffisance veineuse.

2 ATELIERS :

- Connaître l'insuffisance veineuse/ Conseils pour chez soi
- Nutrition Santé

1 SÉANCE DE RELAXATION au choix :

- Sophrologie
- Méditation

3 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE :

- Qi Gong
- Marche douce avec bâtons
- Stretching



OUBLIER L'ARTHROSE - 50 €

Reprenez espoir et confiance avec ces 6 ateliers sur 18 jours destinés à soulager vos tensions musculaires, atténuer vos douleurs, reprendre une activité physique en douceur, améliorer votre autonomie, réduire votre consommation médicamenteuse, favoriser la qualité de votre sommeil et diminuer stress et anxiété.

2 ATELIERS :

- Vivre son arthrose au quotidien (encadré par un ergothérapeute)
- Nutrition Santé

1 SÉANCE DE RELAXATION au choix :

- Sophrologie
- Méditation

2 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE :

- Marche douce avec bâtons
- Pilates douceur
- Équilibre



SANTÉ DU DOS - 50 €

Il faut savoir être soutenu et encouragé pour changer les mauvaises habitudes prises en raison de la douleur et de la gêne fonctionnelle. C'est tout l'intérêt des ateliers proposés en complément des soins thermaux. 6 ateliers sur 18 jours pour soulager vos douleurs, gagner en mobilité, trouver des astuces pour faciliter la vie de tous les jours.

2 ATELIERS :

- Connaître la lombalgie/Conseils pour chez soi (encadré par un ergothérapeute)
- Nutrition Santé

1 SÉANCE DE RELAXATION au choix :

- Méditation
- Sophrologie

3 SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE :

- Stretching
- Pilates douceur
- Qi Gong



FORFAIT LIBERTÉ - 55 €

6 ACTIVITÉS COLLECTIVES AU CHOIX