



QI GONG

Françoise BOURDARIAS

BIEN-ÊTRE

"Aide soignante à la retraite, je suis formée en Qi Gong classique et thérapeutique à l'Institut Chemin d'Orient et d'Occident et à l'École Ling Gui."

Le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une discipline issue de la médecine traditionnelle Chinoise qui allie des exercices corporels, respiratoires et méditatifs. Son objectif est d'harmoniser le corps, la respiration et la pensée pour devenir acteur de son bien-être et de sa santé.

Les séances : pratique respiratoire, auto-massage pour stimuler la circulation sanguine, pratique corporelle simple, temps de méditation...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + 4€ par ateliers

Semaines paires : les **lundis** à la salle ALAIR-AVD (14h30-15h30) et les **mardis** salle ALSEA-INTERVAL (10h00-11h00)



ATELIER SOMMEIL

BIEN-ÊTRE

EN
PROGRAMMATION



SOPHROLOGIE (23)

Sylvie FAUCONNIER

BIEN-ÊTRE

"Je suis diplômée de l'IMFS et formée à la "Sophrologie et Burn-out". Je vous aide à aller à la conquête de vos ressources dans l'instant présent : s'accorder une pause, prendre conscience de soi."

La Sophrologie ?

Étymologiquement, la Sophrologie est l'étude de la conscience harmonieuse, créée dans les années 60 par un Neuropsychiatre Colombien. Son but est de trouver en soi les capacités pour résoudre ses difficultés et retrouver la voie de l'équilibre et de la sérénité.

Les séances : accueillir, ressentir, exprimer, un lieu, un temps donné, accorder sa respiration, écouter son corps...

- Creuse, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an

LA SOUTERRAINE - ALEFPA (Zone de la Petite Prade)
Les lundis de 16h00 à 17h00



REFLEXOLOGIE

Delphine BAUDIN

BIEN-ÊTRE

"Certifiée par l'Ecole Internationale de Réflexologie de Toulouse, je pratique la Réflexologie selon la méthode Fischmann. Avec des techniques douces et précises, je vous emmène à la rencontre de votre Bien-être."

La Réflexologie ?

La Réflexologie est une technique ancestrale de soin, douce et naturelle, qui par la stimulation de zones spécifiques du corps (visage, pieds, mains, oreilles), appelées "zones réflexes", permet à l'organisme de retrouver son équilibre et son harmonie.

Les séances : méthode Fischmann (réflexo. plantaire, palmaire, faciale, auriculaire et combinée), gestion de la douleur, équilibre émotionnel, amélioration du sommeil, réconfort du dos, bien-être digestif...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + 4€ par ateliers

Deux samedis par mois à la Marguerite (10h30-11h30)



SOPHROLOGIE

Patricia BRÉHIER

BIEN-ÊTRE

"Je suis Infirmière diplômée d'Etat depuis 1995. Pour enrichir ma relation aux malades, je me suis formée à la Sophrologie à l'IMFS (Institut Français)."

La Sophrologie ?

Étymologiquement, la Sophrologie est l'étude de la conscience harmonieuse, créée dans les années 60 par un Neuropsychiatre Colombien. Son but est de trouver en soi les capacités pour résoudre ses difficultés et retrouver la voie de l'équilibre et de la sérénité.

Les séances : Sophro-balade, Sophro. en salle et en visio (Marche, travail sur les sens, lecture des émotions, relaxation, exercice postural...)

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + 4€/ateliers (gratuit en visio)

Sophro-balade : Val de l'Aurence (Mardis 14h45-16h15) et Saint-Junien (Samedis 14h30-16h00) / **Sophro ALAIR-AVD** (Mardis 16h45-17h45) / **Visio** (mercredis 18h30-19h30)



SOPHROLOGIE

Corinne GAERTNER

BIEN-ÊTRE

"Ex Cadre de santé, sensible à l'épanouissement personnel et à l'acceptation de soi, je suis maintenant Sophrologue, certifiée RNCP diplômée de l'IMFS, installée à Limoges."

La Sophrologie ?

Étymologiquement, la Sophrologie est l'étude de la conscience harmonieuse, créée dans les années 60 par un Neuropsychiatre Colombien. Son but est de trouver en soi les capacités pour résoudre ses difficultés et retrouver la voie de l'équilibre et de la sérénité.

Les séances : Sophro. découverte des sens (écoute de soi, confiance en soi) / Sophro. découverte nature (développer son ressenti avec la nature...)

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + 4€ par ateliers

Découverte des sens (deux mardis par mois à la Marguerite 15h30-16h30) / **Découverte Nature** (un samedi par mois 10h30-12h00)



SOPHROLOGIE (23)

Valérie RACLIN
"Pleine Harmonie"

"Depuis 2008, au fil des années, je me suis certifiée en Sophrologie (Master de l'Institut Cassiopeé), en Coaching de vie, en Naturopathie. Je vous accompagne pour oser être, oser faire et oser devenir."

La Sophrologie?

Étymologiquement, la Sophrologie est l'étude de la conscience harmonieuse, créée dans les années 60 par un Neuropsychiatre Colombien. Son but est de trouver en soi les capacités pour résoudre ses difficultés et retrouver la voie de l'équilibre et de la sérénité.

Les séances : détente et lâcher prise, méthodes naturelles pour se maintenir en forme, affirmation de soi, renforcer son immunité...

- Public de la Pause des Aidants à Guéret

GUERET - CCAS (Pause des Aidants)

Les lundis de 16h00 à 17h00

BIEN-ÊTRE



SOCIO-ESTHETIQUE

Nadine SEGUY

"Après 19 d'institut, j'ai souhaité m'orienter vers le social pour apporter du bien-être, du lien et du soutien aux personnes malades, dans le besoin ou incarcérées. Après une formation d'Esthétique à option humanitaire et sociale (CODES), j'ai travaillé dans diverses associations et EHPAD."

La Socio-esthétique?

Apparue dans les années 60, c'est une pratique de soins esthétiques auprès de populations souffrantes et fragilisées physiquement, psychologiquement ou socialement. Cette approche non médicamenteuse permet de retrouver confiance en soi.

Les séances : soin du visage, détente et relaxation, sommeil, manucure, massage du visage...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + 4€ par ateliers

Les mardis semaines impaires salle ALSEA-INTERVAL
Val de l'Aurence de 10h00 à 11h00

BIEN-ÊTRE



ATELIERS CREATIFS

Karine ROQUEJOFFRE

"Assistante de projets à la Marguerite et Artiste plasticienne, formée à la Céramique, je vous propose une pause dans le quotidien et une évasion par l'activité manuelle."

Les Arts plastiques?

L'OMS a publié en 2019 une étude scientifique sur les liens entre arts et santé qui démontre que les activités artistiques et culturelles ont une influence positive sur le bien-être mental et physique. Ces ateliers, pour tous les âges, seront un moment de détente et de créativité autour de différentes matières et techniques.

Les séances : création d'objets en terre, collage, peinture, dessin, etc.

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an

LA MARGUERITE - 95 rue Abbé Pierre, Landouge

Les mercredis semaines impaires de 10h30 à 12h00



SOCIO-ESTHETIQUE

Cindy LEPINE
"Palette des sens"

"J'ai exercé en tant qu'Esthéticienne pendant 10 ans, puis passionnée par le Bien-être, je me suis formée à la Socio-esthétique en 2019."

La Socio-esthétique?

Apparue dans les années 60, c'est une pratique de soins esthétiques auprès de populations souffrantes et fragilisées physiquement, psychologiquement ou socialement. Cette approche non médicamenteuse permet de retrouver confiance en soi.

Les séances : auto-massage, conseils en image, amélioration de la peau, beauté des mains et des pieds, colorimétrie et maquillage...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + 4€, par ateliers

Les lundis semaines impaires salle ALAIR-AVD à Limoges
(14h30-15h30)

BIEN-ÊTRE



SOCIO-ESTHETIQUE

(23) Graziella CATINAUD

"La Douce Parenthèse de Graziella"

"Esthéticienne depuis 2003, une période de bénévolat dans le service cancérologie d'un hôpital a conforté mon choix de me former en Socio-esthétique en 2008. Métier que j'exerce depuis avec passion dans un centre médical."

La Socio-esthétique?

Apparue dans les années 60, c'est une pratique de soins esthétiques auprès de populations souffrantes et fragilisées physiquement, psychologiquement ou socialement. Cette approche non médicamenteuse permet de retrouver confiance en soi.

Les séances : fabrication de produits de beauté, manucure, beauté des pieds, soin du visage, modelage, conseils morphologiques, reflexologie...

- Creuse, publics de la Pause des Aidants à Guéret

GUERET - CCAS (Pause des Aidants)

Les jeudis de 14h00 à 16h00

BIEN-ÊTRE



GYMNASTIQUE ADAPTEE
Siel Bleu

APA SPORT

L'association Siel Bleu propose un accompagnement collectif en activité physique adaptée. Les animateurs sont formés en APA et pour la plupart en ETP (Education thérapeutique du patient).

L'Activité physique adaptée?

C'est une activité, née au Québec dans les années 70, adaptée aux capacités de personnes à besoins spécifiques (malades chroniques, personnes vieillissantes, en situation de handicap, etc.). Elle agit en prévention pour réduire le développement d'une maladie ou limiter les risques de complication ou de récidence.

Les séances : exercices respiratoires et musculo-squelettiques, étirements...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an

Limoges salle ALAIR-AVD : les mercredis de 11h à 12h/
Ambazac : les jeudis 9h15 à 10h15 / **St-Yrieix-la-Perche** :
les lundis (9h45 à 10h45) et les jeudis (9h30-10h30) /



GYMNASTIQUE ADAPTEE (19)
Emilie VERNAY
"AKTIVE"

APA SPORT

EN
PROGRAMMATION



AQUAGYM
Piscine AIGA-BLUIA
Saint-Junien

APA SPORT

Les séances d'une heure sont assurées par une Animatrice, Maître-nageuse formée à l'Aquagym, de la Communauté de communes Porte Océane du Limousin.

L'Aquagym?

L'Aquatic-fitness est apparu dans les années 80 aux Etats-Unis. C'est une gymnastique accessible à tous qui se pratique dans l'eau et qui permet de : renforcer son système musculaire, stimuler son rythme cardiaque, améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine.

Les séances : cardio, étirements, musculation douce...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an

Centre Aquarécréatif de Saint-Junien
Les mercredis (hors vacances scolaires) de 11h00 à 12h00



AQUAGYM
Piscine BAUDIN
Limoges - GE APA

APA SPORT

Les séances d'une heure sont assurées par Adrien BECO, Animateur sportif du GE-APA Santé nutrition de Nouvelle-Aquitaine.

L'Aquagym?

L'Aquatic-fitness est apparu dans les années 80 aux Etats-Unis. C'est une gymnastique accessible à tous qui se pratique dans l'eau et qui permet de : renforcer son système musculaire, stimuler son rythme cardiaque, améliorer le tonus respiratoire et la circulation sanguine.

Les séances : cardio, étirements, musculation douce...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an

Hôpital de jour de Baudin
Les lundis 18h30 à 19h30



BASKET-SANTE
Julien DUBOIS

APA SPORT

L'encadrement est réalisé par des Animateurs spécialement formés pour cette pratique : STAPS-APA et/ou formation fédérale animateur Basket-Santé.

Le Basket-santé?

Dans le cadre du plan "Sport-santé-bien-être", la Fédération française de basket-ball a mis en place le Basket-santé dans des clubs labellisés. Il s'adresse à tous publics souhaitant pratiquer une activité ludique en adéquation avec ses besoins et maintenir sa condition physique avec du matériel et des règles adaptés.

Les séances : jeux, endurance, assouplissements, étirements...

- Creuse et Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + licence annuelle

GYMNASSE BENNEVENT-L'ABBAYE - Lundis 10h30 à 11h30
GYMNASSE LANDOUGE - Jeudis 9h30 à 10h45



TENNIS DE TABLE
CAPO LIMOGES

APA SPORT

L'encadrement des séances est réalisé par un Animateur certifié Sport-santé, Bien-être.

Le Tennis de table adapté?

Cette activité de raquette sur table s'adresse à toutes personnes en situation de handicap ou non souhaitant pratiquer une activité ludique en adéquation avec ses besoins et retrouver ou maintenir sa condition physique. Elle utilise du matériel et des règles adaptés.

Les séances : exercice respiratoire et musculo-squelettiques, étirements...

- Haute-Vienne, malades chroniques et tous publics
condition : adhésion 35€/an + licence Pass loisirs

GYMNASSE RAOUL DAUTRY LIMOGES
Les jeudis de 14h30 à 16h00



DIET-ECHANGES

Gaëlle SORTON

SANTÉ
NUTRITION

"Diététicienne-nutritionniste à la Marguerite, je vous accompagne grâce à une approche globale et bienveillante à retrouver un état d'équilibre corporel, mental et émotionnel avec l'alimentation."

Les Diét-échanges ?

Un atelier collectif convivial d'une heure où vous venez avec vos questions, vos problématiques ou simplement vos envies et nous co-construisons la séance en fonction des participants et des besoins.

Les séances : l'équilibre alimentaire, les courses astucieuses, la qualité dans mon assiette, les sensations alimentaires, plaisir et alimentation...

- Haute-Vienne, maladies chroniques et tous publics condition : adhésion 35€/an + 4€ par ateliers
- Creuse, Pause des aidants et Epicerie sociale et solidaire

Terres de Cabannes (Val de l'A.) - les jeudis 15h30 à 16h30
CCAS GUERET (Pause des aidants) - jeudis 14h00 à 16h00



ATELIER DIET(19)

Sophie JOUDOU-NICOLICH

SANTÉ
NUTRITION

"Je suis chargée de développer au sein de la Marguerite, des projets santé en Corrèze. Ma formation de Diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans les troubles alimentaires, me permet d'animer des ateliers ou des entretiens individuels."

Les ateliers diététiques?

Des ateliers collectifs d'environ 2 heures pendant lesquels nous parlerons d'équilibre alimentaire adapté à votre quotidien dans une approche globale alliant le physique et le mental.

Les séances : l'équilibre alimentaire, les sensations alimentaires, la lecture des étiquettes, les troubles alimentaires...

- Corrèze, publics A DOM et CCAS de Brive

TERRITOIRE DE LA CORREZE

A la demande des structures



ATELIER CUISINE

BAUDIN

SANTÉ
NUTRITION

EN
PROGRAMMATION



SANTÉ-VOUS-BIEN

Isabelle BERLAND

SANTÉ
NUTRITION

"Je suis Infirmière diplômée d'Etat depuis 1992. Depuis 2019, j'accompagne, au sein de la Marguerite les malades chroniques dans leur parcours de vie, pour trouver avec eux des solutions et améliorer leur qualité de vie."

Les ateliers santé?

Ces ateliers conviviaux reprendront avec vous les notions de la pathologie chronique. L'infirmière accompagnée d'un patient bénévole, animera, autour d'un café, des échanges sur une pathologie définie. Vous échangerez sur son impact au quotidien et sur les moyens de l'améliorer. Cela promet des échanges enrichissants !

Les séances : l'infarctus du myocarde, différence AVC/AIT, vivre avec l'Endométriose, faire "amis-amis" avec le diabète, vivre avec l'Hémophilie...

- Haute-Vienne, maladies chroniques, Aidants et Aidés condition : adhésion 35€/an + 4€ par ateliers

LA MARGUERITE - 95 rue Abbé Pierre, Landouge

Deux mardis par mois de 14h30 à 16h00



PROCHES -AIDANTS

Christine CHAUMONT

AIDE &
SOUTIEN

"Assistante sociale de formation, j'accompagne les proches aidants au sein de la Marguerite et propose un atelier pour partager et échanger autour de ce rôle."

Les Ateliers Proches-aidants?

Il s'agit d'évoquer des sujets du quotidien à partir de mots choisis (famille, travail, droits...). L'objectif est de permettre à chacun de s'exprimer, de partager son vécu d'aidant et d'échanger des informations pour accompagner au mieux son proche aidé.

Les séances : jeux de mots (acrostiches) autour du rôle d'aidants.

- Haute-Vienne, public Résidence les Bayles à Isle

RESIDENCE LES BAYLES - ISLE

Les lundis



LES ECRANS, MES MEILLEURS AMIS? (23)

Lynn ABI MOUSSA

AIDE &
SOUTIEN

"Diplômée de Master en Education thérapeutique du patient et addictologie, je suis Chargée de projet à la Marguerite et j'interviens en Creuse dans la promotion et l'éducation à la santé."

Les ateliers sur la dépendance aux écrans?

Ces ateliers ont pour but de sensibiliser à l'usage excessif des écrans. L'objectif est de réussir, en travaillant avec les enfants et leurs parents, à montrer les risques liés à l'utilisation des écrans ainsi que les bénéfices de la modération de cet usage sur la santé et le psychosocial.

Les séances : échanges, animation, apprendre à profiter de son quotidien autrement...

- Creuse, publics Pause des Aidants Guéret

GUERET - CCAS (Pause des Aidants)

Les mercredis de 10h00 à 11h30



ENTRETIEN INDIVIDUEL DIETETIQUE

Gaëlle SORTON

AIDE & SOUTIEN

"Diététicienne-nutritionniste à la Marguerite, je vous accompagne grâce à une approche globale et bienveillante à retrouver un état d'équilibre corporel, mental et émotionnel avec l'alimentation."

Les entretiens individuels?

Les entretiens individuels sont confidentiels et durent de 1h00 à 1h30. Ce suivi est consacré à une écoute personnalisée de vos besoins et de vos attentes en matière de santé et de nutrition. Ils vous aideront à rééquilibrer votre rapport à l'alimentation.

Les thématiques : séances personnalisées

- Haute-Vienne, tous publics
condition : adhésion 35€/an (1er entretien sans engagement)

LA MARGUERITE - 95 rue Abbé Pierre, Landouge
Contact G. SORTON : 07 55 64 56 60 ou 05 55 01 35 94



ENTRETIEN INDIVIDUEL INFIRMIERE

Isabelle BERLAND

AIDE & SOUTIEN

"Je suis Infirmière diplômée d'Etat depuis 1992. Depuis 2019, j'accompagne, au sein de la Marguerite les malades chroniques dans leur parcours de vie, pour trouver avec eux des solutions et améliorer leur qualité de vie."

Les entretiens individuels?

Les entretiens individuels sont confidentiels et durent de 1h00 à 1h30. Ce suivi est consacré à une écoute personnalisée de vos besoins et de vos attentes dans le domaine de votre santé et de l'impact de votre maladie sur votre quotidien.

Les thématiques : séances personnalisées

- Haute-Vienne, tous publics
condition : adhésion 35€/an (1er entretien sans engagement)

LA MARGUERITE - 95 rue Abbé Pierre, Landouge
Contact I. BERLAND : 07 54 35 68 58 ou 05 55 01 35 94



PERMANENCE PSYCHOLOGUE

Marie-Françoise CHAMPARNAUD

AIDE & SOUTIEN

"Psychologue à la retraite, j'ai travaillé auprès d'enfants et de leur famille, en EHPAD, en poursuivant une activité en libérale pour l'accompagnement des adultes. J'ai également un DU en soin palliatifs et un Master en éthique médicale avec une expérience d'accompagnement des grands malades et l'animation d'un groupe de parole pour personnes en deuil."

La Permanence Santé?

La Marguerite vous propose une permanence en présentielle d'une Psychologue bénévole pour échanger sur les questions et les difficultés auxquelles vous être confronté(es) et pour vous orienter vers des solutions adaptées à vos besoins.

Les séances : possibilité de 5 entretiens maximum par personnes

- Haute-Vienne, tous publics

LA MARGUERITE - 95 rue Abbé Pierre Landouge
Prise de RDV auprès de l'Infirmière
05 55 01 35 94 / 07 54 35 68 58



PERMANENCE INFIRMIERE

Isabelle BERLAND

AIDE & SOUTIEN

"Je suis Infirmière diplômée d'Etat depuis 1992. Depuis 2019, j'accompagne, au sein de la Marguerite les malades chroniques dans leur parcours de vie, pour trouver avec eux des solutions et améliorer leur qualité de vie."

La Permanence Santé?

La Marguerite vous propose une permanence téléphonique ou présentielle de son Infirmière pour échanger sur les questions et les difficultés auxquelles vous êtes confrontées dans les domaines de la santé, de la famille, de la gestion administrative et des loisirs...

Les thématiques : maladies, traitements, rendez-vous médicaux... / Trouver son interlocuteur, remplir des dossiers... / Gérer son quotidien familial en étant malade / Prendre soin de soi, loisirs...

- Haute-Vienne, tous publics

LA MARGUERITE - 95 rue Abbé Pierre Landouge
Les mardis de 14h00 à 17h00



PERMANENCE LA MARGUERITE (23)

Lynn ABI MOUSSA

AIDE & SOUTIEN

"Diplômée de Master en Education thérapeutique du patient et addictologie, je suis Chargée de projet à la Marguerite et j'interviens en Creuse dans la promotion et l'éducation à la santé."

La Permanence santé en Creuse ?

L'espace des usagers de l'hôpital de Guéret est un lieu d'écoute et d'échanges entre les usagers et les associations. La Marguerite vous accueille avec ou sans rendez-vous pour échanger avec vous sur vos problématiques santé ou vos demandes d'orientation et d'information.

Les thématiques : problématiques santé, information, orientation dans un parcours de soin...

- Creuse, tous publics

CENTRE HOSPITALIER GUERET- ESPACE DES USAGERS
Contact L. ABI MOUSSA : 07 52 06 82 25 ou 05 55 01 35 94



Union européenne



RÉGION Nouvelle-Aquitaine

La Nouvelle-Aquitaine et l'Europe agissent ensemble pour votre avenir

★ Financement dans le cadre de la réponse de l'Union à la pandémie de COVID-19

