

JOURNÉE MONDIALE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

30 MAI
2026

PROGRAMME

Gratuit et sur inscription pour la conférence et les ateliers sur Helloasso

<https://www.helloasso.com/associations/besst-na/boutiques/pssbe-sep-30-mai-2026>

Lieu : Pôle Sport Santé Bien-être
4715 Route des Pyrénées
33210 Coimères



9 h 00 Accueil - Café de bienvenue
Conférence (50 places)
9 h 30 Présentation de la journée et de France Sclérose En Plaques
9 h 45 Intervention de Sofie Eeckhout - Ergothérapeute, spécialisée en maladies neuro-évolutives
10 h 15 Intervention de Xavier Pauly - Kinésithérapeute, spécialisé en neuro rééducation

10 h 45 Pause

de 11 h 00 à 12 h 30 Ateliers tournants sur inscription (11 h 00, 11 h 20, 11 h 40 et 12 h 00)

- Diététicienne - Nutritionniste : Marion « Alimentation avec focus sur le régime méditerranéen et carences potentielles (vitamine D et calcium) »
- Ostéopathe : Timmy "Soulager les tensions, améliorer la mobilité et le confort corporel"
- Institut Podologique Aquitain "Importance de l'appui, de la marche et des semelles adaptées dans la SEP"

12 h 30 Pause déjeuner avec la présence d'un food truck - La cuisine Toy



de 14 h 00 à 16 h 45 Ateliers tournants sur inscription (14 h 00, 14 h 30, 15 h 00, 15 h 30)

- Educateur sport adapté : Baptiste "Ecouter son corps et adapter l'effort en fonction de ses capacités"
- Sophrologue : Sandrine "Gestion du stress, de la fatigue, respiration et détente mentale"
- Professeure de Yoga adapté : Ludivine "Mobilité douce, conscience corporelle, relaxation et récupération"
- Roues solidaires : avec Myriam (aidante) et Denis (Atteint de la SEP) : échanges sur leur périple de 550 kms sur le canal des 2 Mers en vélo

Présence de Marion nutritionniste et de Timmy ostéopathe pour des informations

16 h 45 Clôture



Journée Mondiale de la Sclérose En Plaques

Mieux vivre avec la SEP Bouger, Respirer, S'Adapter

**SAMEDI 30 mai 2026 de 9h30 à 17h
à Coimères (Gironde)**

Gratuit et sur Inscription pour la conférence et les ateliers sur Helloasso

<https://www.helloasso.com/associations/besst-na/boutiques/pssbe-sep-30-mai-2026>



accompagnement
soutien ^{adapter} ^{solutions} ^{autonomie} ^{prévention} ^{partager} ^{alimentation} ^{relaxation} ^{écoute}
soin
SEP
parcours
bouger respirer espoir

