

JOURNEE MONDIALE DE LA SCLEROSE EN PLAQUES

27 MAI
2026

PROGRAMME

Gratuit et sur Inscription obligatoire pour la conférence
à cette adresse mail : communication@ch-sudgironde.fr

Lieu : Centre Hospitalier Sud Gironde

1, rue Langevin - 33210 Langon

(Stationnement parking de l'hôpital ou à proximité de Gifi)

de 9 h 30 à 12 h 30 STAND D'INFORMATION

Point d'informations, d'écoute et de conseils. Vous pourrez rencontrer des bénévoles bienveillants de France Sclérose En Plaques pour explorer des astuces, outils ou ressources précieuses tout en bénéficiant d'un soutien chaleureux.

14 h 00 CONFERENCE (places limitées à 50 participants)

Elle vous permettra d'échanger, d'apprendre et de découvrir des solutions adaptées à vos besoins dans une ambiance conviviale.

Myriam et Denis de Roues solidaires vous présenteront leur périple à vélo de plus de 550 kms au bord du Canal des 2 Mers entre Castets en Dorthe et Sète. Tous les 2 âgés de 71 ans, Denis est atteint d'une Sclérose En Plaques et Myriam est l'aidante.

Intervenants :

Hugo Mondon (Technicien Coordinateur de l'Aide Psycho-Sociale aux Aidants) abordera l'accompagnement personnalisé des aidants face à la perte d'autonomie de leurs proches, l'orientation suivie vers les dispositifs existants et les professionnels du secteur médical, sanitaire et social.

Léo Duluc : coordinateur de la Maison Sport Santé du Sud Gironde et enseignant en activité physique adapté abordera les bienfaits du sport adapté pour les malades atteints de maladies chroniques dont la SEP. Il présentera les dispositifs en Sud Gironde.

16 h 45 Clôture



Journée Mondiale de la Sclérose En Plaques

Informer Soutenir les aidants, Bouger avec le sport adapté

Mercredi 27 mai 2026 de 9h30 à 17h
au Centre Hospitalier Sud Gironde

Gratuit et sur Inscription obligatoire pour la conférence
à cette adresse mail : communication@ch-sudgironde.fr

accompagnement
autonomie
soutien **soin** prévention
partager
bouger **SEP** alimentation
parcours
relaxation écoute



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 cousine 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 **soin** prévention
respirer bouger **SEP** partager
parcours alimentation
relaxation écoute

