



LES GRANDS THERMES
LA BOURBOULE



PROGRAMME R.E.V RESSOURCES ET VOUS

Parcours de prévention santé
Suivi de vos Objectifs Santé Personnalisés

Carnet à conserver et à apporter
lors des consultations médicales

06 43 75 90 95

www.grandsthermes-bourboule.com

Présentation du programme Ressources Et Vous (R.E.V)

Nous vous proposons, un programme d'activités ayant pour ambition de vous donner certaines clefs pour préserver et cultiver votre capital santé, tant sur le plan physique que psychologique.

Ce programme est destiné à tout curiste adulte, toutes orientations thermales confondues, et également aux accompagnants. Certaines de ces activités sont offertes et incluses dans votre cure thermale.



Sommaire

Programme R.E.V, Ressources Et Vous 4

- Activités artistiques 6
- Activités physiques 6
- Nutrition et environnement 6
- Santé intégrative 7
- Psychologie positive 7

Les activités en détail 8

- Activités artistiques 8
- Activités physiques 9
- Nutrition et environnement 10
- Santé intégrative 11
- Psychologie positive 11

Sessions réservées aux curistes post-cancer 12

L'ASM, partenaire de confiance 13

Carnet de promotion de la santé 14

- Fiche de "Suivi Objectifs Santé Personnalisés" 1^{re} année 15
- Fiche de "Suivi Objectifs Santé Personnalisés" 2^e année 18
- Fiche de "Suivi Objectifs Santé Personnalisés" 3^e année 21

Programme R.E.V, Ressources Et Vous



Christophe TEERLINCK, responsable du Pôle Activithermes est joignable pour tous renseignements et pour toutes inscriptions au 06 43 75 90 95 ou sur son stand de présentation tous les Lundis matin de 8h45 à 11h45 face à l'accueil principal des Grands Thermes de la Bourboule.

Pour vous
curiste...

...et pour vous
accompagnant !



Les principales activités au cœur de ce programme sont



L'inscription se déroule tous les Lundis matin de 8h45 à 11h45 sur le stand R.E.V, face à l'accueil principal des Grands Thermes ou au 06 43 75 90 95. La planification des activités est disponible sur ce stand.

Le premier Lundi de votre cure, à 16h, nous vous invitons vivement à participer à une réunion d'information prévue pour vous restituer en détail l'ensemble de la démarche et vous permettre de profiter de la pertinence des questions posées par chacun d'entre vous.

Vous avez la possibilité d'intégrer ce programme pour 75 € les trois semaines d'activités ou 30 € la semaine de bénéficier de chaque activité à 10 € l'unité. Un bracelet vous sera remis pour communiquer votre inscription aux intervenants du programme R.E.V.

L'objectif de ce carnet est de vous expliquer en quoi consiste le programme et de vous permettre d'avoir un suivi en promotion de la santé sur 3 ans et ainsi garantir au mieux votre accompagnement santé de manière personnalisée.

Ce carnet est donc à conserver et sera rempli par votre médecin thermal, les intervenants du programme R.E.V et votre médecin traitant



Activités artistiques

Les activités créatives sont désormais reconnues comme étant bénéfiques pour la santé mentale.

Elles réduisent, entre autres, l'anxiété, le stress, favorisent la concentration, et améliorent la confiance en soi.

Venez donc découvrir de façon ludique, les bienfaits de l'art thérapie, de la musicothérapie.



Activités physiques

L'activité physique a un impact important sur la santé physique et mentale.

Sa pratique régulière est nécessaire pour un bon équilibre.

Nous vous proposons de réaliser et peut-être de découvrir différents types d'activités avec, comme objectif, que vous y preniez plaisir et que cela vous donne envie de pratiquer une activité physique et sportive, qui vous soit adaptée, régulièrement.



Nutrition et environnement

Notre objectif est de vous permettre d'agir sur votre capital santé en analysant vos habitudes de consommation alimentaires.

Cette thématique inclus une séance collective, animée par une diététicienne ainsi qu'un espace d'échanges libres en promotion de la santé vous invitant à déterminer vos "objectifs santé personnalisés" en matière d'habitudes alimentaires.





Santé intégrative

La santé est considérée par l'organisation mondiale de la santé comme étant "un état de complet bien-être physique, mental et social".

Nous vous proposons de découvrir certaines pratiques pouvant amener à un bien-être et mieux-être comme la sophrologie, la réflexologie.



Psychologie positive

La santé mentale est tout aussi essentielle à cultiver que la santé physique.

Nous vous proposons également de participer à un groupe de parole et d'échange en lien avec la psychologie et la promotion de la santé.

Notre objectif est de vous faire découvrir la psychologie positive en prônant la convivialité et l'entraide.

D'autres thèmes, comme la motivation, l'hypersensibilité, le haut potentiel, la psychologie du couple, seront abordés lors de sessions spécifiques.



Les activités en détail



Activités artistiques

> Art-thérapie animée par Emmanuelle

"Bain de présence" : Méditation dynamique et ludique. C'est une plongée au cœur du souffle, des sensations, du présent. Cet atelier vous propose des exercices psycho-corporels permettant d'aller vers plus de conscience pour aller vers plus de bien-être, de légèreté, de joie de vivre mais aussi de sortir du flot incessant du mental, de cueillir les messages subtils du corps, d'écouter et ressentir les émotions et l'énergie qui nous traversent en dansant, chantant, criant, en jouant avec.

> Atelier d'improvisation musicale animé par Matthieu

Vous serez amenés à vous exprimer par le biais de la musique improvisée avec des instruments aux sonorités relaxantes. Après la découverte des instruments de façon ludique, place à l'improvisation ! **Musiciens expérimentés ou non, chacun aura l'opportunité d'explorer son propre univers sonore.** Venez découvrir le musicien qui sommeille en vous.



Activités physiques

> Yoga animé par Justine

Yoga signifie union. A travers l'apprentissage de différentes postures, de techniques respiratoires et de pleine conscience, la pratique du yoga nous invite à développer la perception que nous avons de notre corps, de nos émotions et de nos pensées. Ainsi, **le yoga permet de réduire les effets d'un stress chronique ou ponctuel par le relâchement des tensions et une meilleure oxygénation du corps.** Cette discipline permet également une plus grande "souplesse" vis-à-vis de soi en termes de bienveillance, d'acceptation, et de lâcher-prise.

> Tai-chi animé par Sébastien

Le Tai-Chi est une gymnastique énergique qui comporte huit exercices basés sur les attitudes des animaux (l'hirondelle, le tigre, le coq, le singe...). Sa pratique vise à apprendre à ralentir, à acquérir un bon équilibre, une maîtrise de la respiration, de la concentration et une harmonisation optimale entre le corps et l'esprit. **Cette discipline est utile pour entretenir une bonne santé physique et mentale.**



> Activités physiques animées par Christophe et Lucas

Des activités physiques mobilisant votre équilibre et permettant un renforcement musculaire global et profond vous seront proposées. Elles seront adaptables au niveau de chacun. L'objectif est de pratiquer de l'activité physique accessible à tous de façon ludique, dans la joie et la bonne humeur. Aussi, dans le cadre d'une recherche, et en partenariat avec l'ASM, **les participants volontaires seront suivis et évalués sur leur capacité physique, cardio-vasculaire et musculaire.** Ils seront accompagnés sur la détermination "d'objectifs santé personnalisés" réalisables en après-cure.

> Feldenkrais

La méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique. C'est une approche douce qui vous permet de renouer avec votre corps et de vivre le mouvement d'une autre manière, tout en restant à l'écoute de vous-même et de vos sensations.



> Randonnées et marche nordique animées par Joël

Pour s'aérer le corps et l'esprit en réalisant une activité physique, place à la découverte de l'environnement, de la faune, de la flore mais également du patrimoine de la région par le biais de la marche nordique et de randonnées accessibles à tous.



Nutrition et environnement

> Diététique, l'essentiel animé par Marine

Cet atelier, en séance collective, vous permettra d'évaluer vos connaissances et vos habitudes alimentaires dans le but de **préserver votre capital santé**.

Un temps sera dédié à vos questions afin de mieux satisfaire la spécificité et les besoins de chacun.



Santé intégrative

> Echange libre en psychologie / promotion de la santé animé par Christophe

Ces séances interactives sont **animées par un psychologue spécialisé en promotion de la santé**. L'objectif de ces séances collectives est de vous donner la possibilité de déterminer une ou plusieurs pistes d'actions personnalisées, appelées "objectifs santé personnalisés", concernant l'ensemble des thématiques traitées par le programme R.E.V.

> Réflexologie animée par Cécile

La réflexologie est issue des principes sur la médecine traditionnelle chinoise considérant que chacun a, en lui, les ressources pour réactiver son énergie vitale : "le Qi". Le praticien en réflexologie va permettre la **dissipation des tensions** grâce à des techniques de pression cutanées au niveau

des pieds, des mains, du visage... Elles préviennent ainsi le stress, favorisent la détente et la relaxation, et stimulent les fonctions d'autorégulation grâce à un toucher spécifique de zones dites "réflexes" pour aboutir à un mieux-être global. Cet atelier, par la présentation de la réflexologie et par la pratique, vous invite à la découverte de l'autostimulation des zones réflexes.

> Initiation à l'hypnose animée par Christophe

Cette séance de sophrologie vous donnera la possibilité de **vous initier à des techniques simples** vous permettant de vous relaxer et d'accéder à une prise de conscience progressive du moment présent, des potentialités de votre esprit et de vos ressources au sens large. **Accéder à un mieux-être en découvrant et développant vos capacités c'est possible !**

Psychologie positive

> **Susciter la motivation / Echanges libres sur la pratique de l'hypnose**

Ce temps d'échanges vous permet de poser vos questions librement en matière de psychologie et de promotion de la santé. Les thèmes ainsi abordés peuvent être très divers et variés. Nous profiterons ensemble de cette occasion pour passer un moment conviviale, plaisant et instructif.

Cet atelier vous présentera les fondamentaux de la motivation, telle qu'elle est abordée dans la psychologie positive. Un temps de pratique sera dédié afin que vous puissiez **vous engager vers une démarche inspirante et enrichissante de projection d'après cure**. Enfin, un temps d'échange sera consacré à la pratique de l'hypnose en lien avec les notions évoquées à l'occasion de la conférence.



> **Recherche R.E.V & Co : La psychologie du couple "durable", (session ouverte également aux personnes célibataires) ou comment cultiver ses relations (conjugale / amicales) ?**

De nombreux spécialistes du domaine de la psychologie du couple s'accordent sur ce que seraient les principales caractéristiques des couples "durables". L'objectif de cet atelier interactif est de vous communiquer ces caractéristiques afin que vous puissiez les cultiver au sein même de votre relation.

Les personnes n'étant pas en couple sont également conviées à cet atelier car les outils abordés vous serviront à appréhender une certaine posture concernant votre/vos futurs relations.

Plusieurs recherches du champ de la psychologie démontrent qu'une relation de couple particulièrement sereine et pérenne est un facteur permettant de préserver la qualité de notre santé mentale.

Cet atelier est offert et se déroule sous forme de deux sessions : "**Cultiver les émotions agréables à deux**" et "**Cultiver le sens de la relation**". Il fait partie d'une recherche et nécessite de remplir en début et fin de cure un questionnaire.

Si vous êtes intéressé pour y participer ou pour plus de renseignements, **contactez, avant le début de votre cure, monsieur Christophe Teerlinck au 06 43 75 90 95.**

Sessions réservées aux curistes post-cancer



L'après-cancer peut nécessiter un accompagnement singulier, une qualité de présence particulière d'autrui et l'apprentissage d'un autre rapport à soi, à ses besoins, à ses envies, et peut-être même un autre rapport à la vie.

Ainsi, les trois semaines de cure thermale peuvent être l'occasion de prendre cette pause tant souhaitée. Un temps de repos, de retour au calme dans un cadre où il est possible d'expérimenter une autre façon d'être, une autre manière d'exister en dehors de ses habitudes et de son domicile, tout en se sentant, durant la cure, comme à nouveau "chez soi".

Nous avons fait le choix de vous faire vivre la même expérience "Ressources Et Vous" que celle proposée à l'ensemble des curistes de l'établissement car ce programme s'adresse non pas spécifiquement à une personne malade ou ayant connu la maladie mais bel et bien particulièrement à "l'être humain" unique que

vous êtes, riche de son expérience, de sa propre expertise, de sa propre complexité, riche de ses ressources de vie à la fois physique, sociale et psychologique.

Aussi, afin de garantir davantage un accompagnement en lien avec les enjeux de l'après-cancer, nous vous proposons également, de façon hebdomadaire, de venir partager votre vécu de la cure avec notre socio-esthéticienne lors des sessions "Déployer ses Elles". Nous vous offrirons ainsi l'occasion de prendre ou de reprendre votre "envol" en vous aidant à vous projeter "positivement" après la cure tant sur le plan familial, conjugal, professionnel que personnel.

Ces sessions sont pleinement offertes et intégrées à votre cure post-cancer.

Un entretien individuel ainsi qu'un instant "cocooning beauté" avec notre socio-esthéticienne vous est également offert.

L'ASM, partenaire de confiance



VITALITÉ

Pour votre suivi santé, nous collaborons particulièrement avec l'Association Sportive Montferrandaise (ASM) sur des projets de recherche concernant les bienfaits de l'activité physique chez les curistes enfants et adulte.

Riche de leurs 60 années d'expérience en éducation physique, les professionnels du pôle santé bien-être vitalité de l'ASM sont à la fois expert de leur domaine et à la fois toujours prêt à s'investir sur des projets de recherche toujours plus innovants. Ainsi, chaque année, l'ASM se réinvente en perfectionnant encore davantage leur suivi et la qualité de leurs réponses vis-à-vis des besoins de chacun en termes de bien-être et de santé par l'activité physique.

Grâce à leur expérience de terrain, ils démontrent une capacité à proposer des programmations d'activités toujours plus adaptés, basés sur des synthèses de résultats de recherches perpétuellement actualisés et affinés. Aussi, au-delà de ces aspects théorico-pratiques essentiels, **ces professionnels agissent également pleinement par passion et sont animés par les mêmes valeurs de bienveillance, de soutien et de compréhension de la réalité physique et psychologique des personnes qu'ils motivent au quotidien.**

De ce fait, nous sommes ravis de vous proposer **un accompagnement de qualité** avec ces professionnels reconnus dans le domaine de l'activité physique adaptée et de la promotion de la santé depuis de nombreuses années.

A close-up photograph of a woman's back and shoulder. She is wearing an orange bikini top with thin straps. A tattoo of a leaf is visible on her right shoulder. The background is a plain, light-colored wall.

Parcours Prévention Santé

Suivi de vos Objectifs Santé Personnalisés

Carnet à conserver et à apporter lors des consultations médicales

Fiche de "Suivi Objectifs Santé Personnalisés"

1^{re} année

Nom / Prénom du médecin thermal

Nom / Prénom du curiste :

Indication(s) thérapeutique(s) : Voies Respiratoires Dermatologie Post Cancer A.M.B

Téléphone :

Mail :

Identifiant (à remplir par M. Christophe Teerlinck) :

Renseignements : 06 43 75 90 95 ou Stand en face de l'accueil principal,
les Lundis de 8h30 à 11h30.

Cochez les programmations d'activités effectuées

Offert : Les échanges libres en psychologie et promotion de la santé.	<input type="checkbox"/>
Offert : Le programme de recherche R.E.V & Co (cultiver ses relations).	<input type="checkbox"/>
Offert : Les ateliers collectifs et individuels proposés par la socio-esthéticienne du centre. (Cure post-cancer uniquement).	<input type="checkbox"/>
Le programme R.E.V, Ressources Et Vous (promotion de la santé / santé intégrative).	<input type="checkbox"/>
La programmation activité physique de l'ASM avec suivi personnalisé.	<input type="checkbox"/>
L'activité "Diététique, l'essentiel" et suivi personnalisé éventuel.	<input type="checkbox"/>
Les ateliers "passerelle" avec l'ASM : Sport sur ordonnance.	<input type="checkbox"/>
Activités réalisées à la carte :	

Vos "Objectifs Santé Personnalisés" pour l'après-cure

Axe psychologique :

Axe physique :

Axe social :

GROUPE FACEBOOK PRIVÉ (suivi inter-cures de vos objectifs santé personnalisés).

Demandez l'adhésion, en répondant "précisément" aux questions proposées.

Nom du groupe : "Programme R.E.V. Santé communautaire. Les Grands Thermes de La Bourboule".

Espace réservé au **médecin thermal** en début de cure (contre-indications et commentaires) :

Espace réservé aux **intervenants**
(accompagnements à la détermination des objectifs santé personnalisés) :

Espace réservé au **médecin thermal** en fin de cure concernant le suivi santé du curiste :

Fiche de "Suivi Objectifs Santé Personnalisés"

2^e année

Cochez les programmations d'activités effectuées	
Offert : Les échanges libres en psychologie et promotion de la santé.	<input type="checkbox"/>
Offert : Le programme de recherche R.E.V & Co (cultiver ses relations).	<input type="checkbox"/>
Offert : Les ateliers collectifs et individuels proposés par la socio-esthéticienne du centre. (Cure post-cancer uniquement).	<input type="checkbox"/>
Le programme R.E.V, Ressources Et Vous (promotion de la santé / santé intégrative).	<input type="checkbox"/>
La programmation activité physique de l'ASM avec suivi personnalisé.	<input type="checkbox"/>
L'activité "Diététique, l'essentiel" et suivi personnalisé éventuel.	<input type="checkbox"/>
Les ateliers "passerelle" avec l'ASM : Sport sur ordonnance.	<input type="checkbox"/>
Activités réalisées à la carte :	

Description des leviers et des freins que vous avez perçus pour l'atteinte de vos "Objectifs santé personnalisés" définis lors de votre première année de suivi :

Vos "Objectifs Santé Personnalisés" pour l'après-cure

Axe psychologique :

Axe physique :

Axe social :

Espace réservé au **médecin thermal** en début de cure (contre-indications et commentaires) :

Espace réservé aux **intervenants**
(accompagnements à la détermination des objectifs santé personnalisés) :

Espace réservé au **médecin thermal** en fin de cure concernant le suivi santé du curiste :

Fiche de "Suivi Objectifs Santé Personnalisés"

3^e année

Cochez les programmations d'activités effectuées	
Offert : Les échanges libres en psychologie et promotion de la santé.	<input type="checkbox"/>
Offert : Le programme de recherche R.E.V & Co (cultiver ses relations).	<input type="checkbox"/>
Offert : Les ateliers collectifs et individuels proposés par la socio-esthéticienne du centre. (Cure post-cancer uniquement).	<input type="checkbox"/>
Le programme R.E.V, Ressources Et Vous (promotion de la santé / santé intégrative).	<input type="checkbox"/>
La programmation activité physique de l'ASM avec suivi personnalisé.	<input type="checkbox"/>
L'activité "Diététique, l'essentiel" et suivi personnalisé éventuel.	<input type="checkbox"/>
Les ateliers "passerelle" avec l'ASM : Sport sur ordonnance.	<input type="checkbox"/>
Activités réalisées à la carte :	

Description des leviers et des freins que vous avez perçus pour l'atteinte de vos "Objectifs santé personnalisés" définis lors de votre première année de suivi :

Vos "Objectifs Santé Personnalisés" pour l'après-cure

Axe psychologique :

Axe physique :

Axe social :

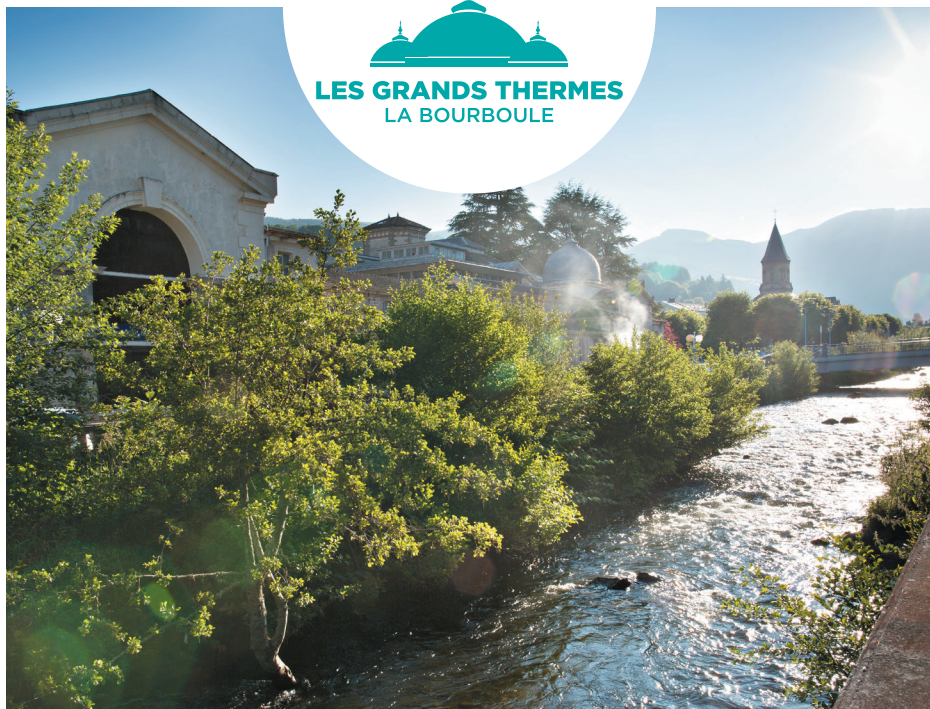
Espace réservé au **médecin thermal** en début de cure (contre-indications et commentaires) :

Espace réservé aux **intervenants**
(accompagnements à la détermination des objectifs santé personnalisés) :

Espace réservé au **médecin thermal** en fin de cure concernant le suivi santé du curiste :



LES GRANDS THERMES
LA BOURBOULE



Ressourcez-vous avec les Grands Thermes

Carnet à conserver et à apporter
lors des consultations médicales

06 43 75 90 95

www.grandsthermes-bourboule.com