

Les soins de support du 1er trimestre 2019

Pour vous inscrire contacter notre accompagnatrice santé :

par mail: maisonsoinsdesflandres@gmail.com

par téléphone: 06.17.10.77.14

Activité physique adaptée*:

Ce soin est accessible à tout moment de l'année. Plusieurs créneaux sont proposés Les lundis et jeudis ou les mardis et vendredis matins de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h.

Le premier cycle se compose de 18 à 20 séances (2 séances hebdomadaires) et se déroule dans la salle des associations de la mairie d'Uxem.

- **2€** la séance et cotisation annuelle à "DK Pulse" obligatoire , association prestataire de la maison des soins de support.

L'APA permet la mise en mouvement des personnes qui en raison de leur état de santé ne peuvent pratiquer une activité sportive dans des conditions habituelles. La nature, l'intensité, la durée de l'activité physique sont adaptées selon les possibilités de chacun, les envies et la pathologie.*

L'APA permet une amélioration de l'état de santé général, de la qualité de vie, de l'état psychologique et émotionnel. Elle peut avoir un impact sur l'image de soi et la confiance en soi.

Art-thérapie:

Mercredi matin de 9h30 à 11h30, salle des associations de la mairie d'Uxem.

Cycle 1 hiver : 9,16,23, 30 janvier et 6, 13, 20, 27 février

Cycle 2 hiver/printemps : 13,20,27 mars et 3, 10, 17, 24 avril

- 2€50 la séance. Le participant s'engage à suivre un cycle complet de 7 à 8 séances.

Le matériel est fourni sur place.

L'Art-thérapie est indiqué pour les personnes voulant s'apaiser, se libérer l'esprit des angoisses, retrouver envie/élan/dynamisme, renforcer la confiance en soi et l'estime de soi, créer pour se reconstruire, continuer d'affirmer sa personnalité et contrer l'isolement.

Les pratiques graphiques sont utilisées: pastel, aquarelle, encre, collage, graphismes...

***Il n y a pas d'obligation de savoir faire artistique**, l'art-thérapeute vous accompagne et adapte les supports. L'art-thérapie est indiquée pour le patient sensible à l'Art, au Beau.*

Diététique:

Les jeudis après midis de 14h15 à 16h15, salle annexe de la salle polyvalente de la mairie d'Uxem (à 100m de la mairie).

Cycle de 3 séances : 7 février / 21 mars / 4 avril

- **5€ la séance**, le participant s'engage à suivre un cycle complet de 3 séances :
 - séance 1: bien connaître les aliments et comprendre la place de l'alimentation dans sa vie
 - séance2: Choix des matières grasses et sels cachés
 - séance3: gestion des envies, régulation des sensations de l'appétit

Les ateliers animés par la diététicienne ont pour but d'apporter des repères nutritionnels et des informations concernant la santé et la prévention de maladies chroniques telles que l'obésité, le cancer et d'autres maladies cardio-vasculaires.

Vous saurez donc comment équilibrer vos repas, quelles graisses consommer, comment réduire votre consommation de sel, que signifie manger 5 fruits et légumes par jour... De plus, la diététicienne vous propose de vous interroger sur la place qu'occupe les repas dans votre quotidien et à quels repères vous fier pour réguler votre poids.

Socio-esthétique:

Les jeudis après midi de 14h30 à 16h30, salle annexe de la salle polyvalente de la mairie d'Uxem (à 100m de la mairie).

Cycle de 13 séances, accessible à tout moment de l'année.

Séances Hiver/ printemps:

10 et 24 janvier/21 et 28 février / 7 et 28 mars / 11 avril

le contenu des ateliers est **adapté pour les hommes**.

- **3€ la séance**, le participant s'engage à suivre le cycle complet et à prévenir la maison des soins de support pour toute absence à l'une des séances.

Le matériel est fourni sur place.

10 janvier: soin des pieds

24 janvier: Hydratation

21 février: découverte des huiles essentielles

28 février : découverte des eaux florales

7 mars : création de cosmétiques maison à base d'huiles essentielles

28 mars: Epilation: quelle méthode choisir?

11 avril : Protections solaires

Sophrologie

Les mardis après midis de 14h15 à 15h30, salle annexe de la salle polyvalente de la mairie d'Uxem (à 100m de la mairie).

Cycle d'initiation: 8, 15, 22, 29 janvier et 5 février

Cycle de perfectionnement pour initiés: 26 février, 5, 12, 19, 26 mars et 2 avril

Ce cycle est accessible aux patients ayant déjà suivi un premier cycle d'initiation de 5 séances.

- 10€ la séance de sophrologie, le patient s'engage à suivre un cycle complet et à ne pas être absent sur les 3 premières séances.

La sophrologie est une méthode douce et agréable qui allie des techniques respiratoires, des techniques de visualisation positive, de concentration et des exercices physiques adaptés, réutilisables dans votre quotidien, dans le but d'harmoniser le corps et l'esprit.

Pratiquer la sophrologie, c'est le moyen de s'offrir une véritable pause de bien-être, un moment pour se ressourcer, pour retrouver l'énergie physique et mentale, mais pas seulement... La sophrologie vient vous aider à apaiser l'anxiété, le stress, la fatigue, les douleurs ; elle vient améliorer la qualité de votre sommeil, de votre concentration, de vos apprentissages. Elle vous permet de retrouver la confiance en soi et de vivre en harmonie, de tourner votre regard vers un quotidien plus positif, en utilisant vos propres ressources. C'est à la fois un soin de support, qui peut être utilisé en complément d'un suivi médical sans toutefois s'y substituer, et une véritable démarche existentielle.