

Hypnose

Découvrez l'hypnose à travers 4 thématiques : le bien-être, trouver ses ressources, gestion de la douleur et gestion des émotions.

Atelier accessible sur inscription : bulletin d'inscription auprès du secrétariat de la résidence Léon Werth

Sophrologie

À travers la respiration, les mouvements doux, l'imagination positive, la sophrologie aide au développement personnel, à améliorer le sommeil, à lutter contre le stress, les addictions, les angoisses nocturnes, etc.

Socio-esthétique

Pour découvrir le métier d'une socio-esthéticienne, des soins seront proposés aux participants.

Toucher dans les soins

Proposer aux participants du toucher-massage du dos, du visage et des pieds, afin de permettre le lâcher-prise et de faciliter la relaxation et la détente musculaire.

Journée bleu-terroir

Des producteurs locaux présenteront leurs produits avec dégustation et vente durant les courses et la marche relais-gourmands.

Snoezelen

Le Snoezelen est une technique psycho sensorielle, favorisant l'éveil des 5 sens.

Animations musique et chant

Utiliser la musique pour répondre aux besoins émotionnels, psychologiques, physiques, intellectuels, créatifs et spirituels du participant

Zoothérapie

La proximité d'un animal va permettre de réduire le stress, favoriser l'estime de soi, retrouver le contact avec les autres, etc.



Résidence Léon Werth,
12 avenue Julien Méline, 88200 Remiremont
rlw.ch-remiremont.fr / 03 29 23 41 27



La résidence Léon Werth organise son

Mois Bleu du 1er au 26 octobre 2018



dans le cadre de

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES



Programme Mois Bleu : du 1er au 26 octobre 2018

Semaine 1

Lundi 1er octobre

14h30
Hypnose résidents-familles
Thème bien-être

Mardi 2 octobre

9h à 11h
Hypnose personnel

14h30
Sophrologie : présentation

Jeudi 4 octobre

10h30
Hypnose résidents-famille
Thème : bien-être

12h
Repas à thème
Crème d'Albert

Vendredi 5 octobre

9h à 11h
Hypnose personnel et bénévoles

14h30
Sophrologie :
séance EHPAD

**Du 1er au 5 octobre, le PASA
sera ouvert toute la journée
aux familles.**

Semaine 2

Lundi 8 octobre

10h à 16h
Socio-esthéticienne

10h30
Hypnose résidents-famille
Thème : trouver ses ressources

Mardi 9 octobre

12h
Brunch

Jeudi 11 octobre

Toute la journée
Toucher dans les soins

14h30
Hypnose résidents-famille

Vendredi 12 octobre

Journée bleu-terroir : courses et
marche gourmandes
- 9h course enfants
- 10h course adultes
- 14h30 marche résidents

Semaine 3

Lundi 15 octobre

10h30
Hypnose résidents-famille
Thème : gestion de la douleur

14h30
Sophrologie : séance à l'UVP

Mardi 16 octobre

Toute la journée
Ouverture UVP

9h à 11h
Hypnose personnel

14h30
Animation accordéon

Mercredi 17 octobre

14h30
Hypnose résidents-famille
Thème : gestion de la douleur

Jeudi 18 octobre

Toute la journée
Ateliers toucher-massages
Réflexologie plantaire

Vendredi 19 octobre

9h à 11h
Hypnose personnel

15h
Animation chant

Semaine 4

Lundi 22 octobre

14h30
Sophrologie : séance pour le
personnel, Travail sur le stress

Mardi 23 octobre

14h30
Hypnose résidents-famille
Thème : gestion des émotions

Mercredi 24 octobre

10h30
Hypnose résidents-famille
Thème : gestion des émotions

14h à 16h
Approche du concept Snoezelen

Semaine 5

Lundi 29 octobre

14h30
Sophrologie : séance pour le
personnel et les bénévoles

Mardi 30 octobre

15h30
Animation Zoothérapie

Remerciements à

Catherine Perry, socio-esthéticienne, Antoine Podin, sophrologue, Charlotte Thouvenot, psycho-hypnose, Service de restauration du CH de Remiremont, Cellule Douleur du CH de Remiremont, Bénévoles des associations : Les Blouses Roses, les Cimes Argentées et l'Aumônerie, Équipes de la Résidence Léon Werth