

Nouvelles de la Maison de Santé Protestante d'Alès

Aout 2022



Retrouvez-nous sur



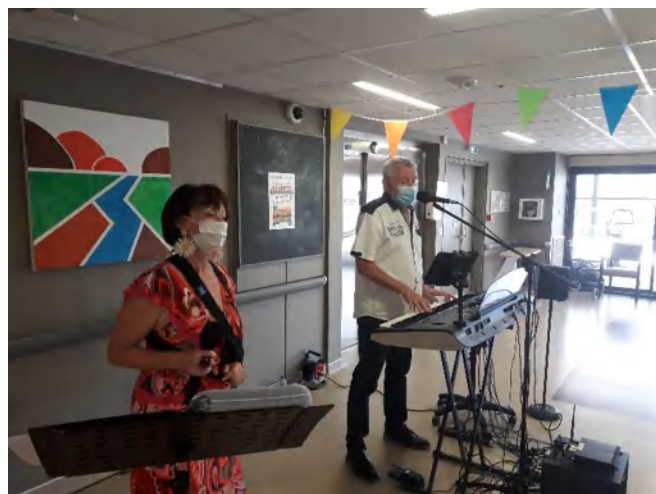
« Maison de santé
protestante d'Alès »

Les anniversaires du mois ont
été fêtés avec Mel et Olivier.

Joyeux anniversaire Mme R



Joyeux anniversaire Mme E



Joyeux anniversaire C S et Mme L

Joyeux anniversaire Mme A



Joyeux
Anniversaire

Joyeux anniversaire Mme F



En juillet,

Nous avons accueilli :

Mme H..... Marie Louise

M. M..... Jacques

Elles nous ont quittées :

Mme B..... Maryse

Mme B..... Isabelle



-Lucile

Dessin de Mme E....., résidente à l'EHPAD.

La sophrologie à la MSP d'Alès

Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une méthode fondée en 1960 par le Docteur Alfonso Caycedo, neuro-psychiatre. Il s'est inspiré de techniques orientales comme le bouddhisme, le yoga et le zen. Etymologiquement le mot Sophrologie vient du Grec : « Sos » Harmonie, « Phren » Esprit, « Logos » Etude, Langage. On l'a définie donc comme « L'étude de l'harmonie de la conscience ».

La sophrologie est une méthode de relaxation qui amène la personne à prendre conscience de son corps et à en prendre soin, à lâcher le mental pour aller vers un mieux vivre au quotidien. Les outils sont simples et accessibles à tous : la respiration, la détente musculaire et la visualisation d'images positives. Cela permet de renforcer un équilibre corps/esprit plus harmonieux pour vivre mieux son quotidien. L'entraînement apprend à écouter ses sensations corporelles, à renforcer ses ressources positives et à se relaxer par la concentration.

J'interviens dans l'Ehpad pour les résidents sur des séances de groupe ou en individuel. Cela va permettre à la personne de reprendre contact avec son corps, avec des ressentis agréables, d'utiliser des ressentis corporels positifs afin de ressentir un bien-être psychologique, de se reconnecter à ses valeurs en récupérant des souvenirs positifs et en revalorisant son estime de soi, avoir des outils pour soulager les

angoisses et aussi pour détourner la douleur.

J'interviens aussi auprès des salariés dans le cadre de la Qualité de Vie au Travail. Cela leur permet de profiter de pauses bien-être d'où ils repartent avec des techniques simples de récupération, de détente et d'évacuation du stress.

Nous passons de bons moments ensemble, d'échange, de partage et de complicité.



S..... N....., infirmière et sophrologue



A VOS MENINGES !

♥	♦	♠	♥	♣	♠	♦	♣
T	C	U	A	E	P	L	O

Reportez les lettres en fonction du code ci-dessus pour trouver des mots.

♠	♣	♠	♦	♥	♦	♠	♦	♥	♥

♠	♠	♦	♣

♠	♠	♦	♦

♠	♣	♠	♦	♣

♠	♣	♥	♠

♠	♦	♥	♥	♣	♥	♠