

SÉANCES DE SOPHROLOGIE



Atelier de convivialité à la pratique d'une activité de relaxation pour rester en forme !

A l'EHPAD de Lamarche
4, rue de Bellune
88320 LAMARCHE

Pour les personnes de 60 ans et +
Deux jours par mois de 14h à 15h
Suivi d'une heure d'informations santé

Réservation obligatoire
03 29 09 50 28
Activité gratuite !



L'AVIEN
VOSGES
le Département

Offrez vous un moment de détente, de plaisir rien que pour vous !

Vous souhaitez vous détendre, apprendre à mieux gérer votre stress, prendre soin de vos émotions ou vous procurer un moment de bien être...

Isabelle Hatier, vous propose 18 séances de sophrologie sur l'année 2024 suivi par une sensibilisation santé sur des thématiques diverses et variées par des professionnels de santé.

La durée des ateliers est de 2 heures, composés de la façon suivante:

- de 14h00 à 15h00: séance de sophrologie avec Isabelle Hatier, sophrologue, psychologue, thérapeute.
- de 15h00 à 16h00: information santé avec des professionnels

Programmation des ateliers jusque Juillet 2024:

- Lundi 11 Mars 2024 (14h-16h) : Sophrologie et Thème santé : Présentation et informations générales
- Mercredi 27 Mars 2024 (14h-16h) : Sophrologie et Thème santé : Présentation des dispositifs médico-sociaux du territoire
- Mercredi 3 Avril 2024 (14h-16h) : Sophrologie et Thème santé : Comment gère-t-on son diabète ?
- Jeudi 11 Avril 2024 (14h-16h) : Sophrologie et Thème santé : Qu'est ce qu'une maladie chronique ?
- Mercredi 15 Mai 2024 (14h-16h) : Sophrologie et Thème santé : Les effets indésirables fréquents des médicaments après 60 ans (risque iatrogénique médicamenteux)
- Mercredi 29 Mai 2024 (14h-16h) : Sophrologie et Thème santé : L'alimentation a-t-elle un impact sur ma santé ?
- Mercredi 19 Juin 2024 (14h-16h) : Sophrologie thème santé : La canicule, les bons réflexes à avoir.
- Mercredi 26 2024 (14h-16h) : Sophrologie et thème santé : Les droits et protections juridiques possibles
- Mercredi 3 Juillet 2024 (14h-16h) : Sophrologie et thème santé : Une entrée en établissement (Ehpad), comment procédée-t-on ?

Lieu des ateliers:

Hôpital Local de Lamarche
4, rue de Bellune
88320 Lamarche

GRATUIT

Place limitées

Pensez à vous inscrire au 03 29 09 50 28
entre 08h45 et 17h