

Prendre soin de soi

Programme de psycho-éducation



OBJECTIFS

- > **Prendre conscience** des représentations du corps et des normes sociales.
- > **Améliorer l'autonomie** dans les gestes d'hygiène du/au quotidien
- > **Accéder à la détente** à travers des soins de bien-être.
- > **Renforcer l'estime** de soi.
- > **Proposition d'outils** réalisables au domicile.

QUAND ?

- > Tous les **lundis matin de 10h00 à 12h00**.
- > **Séance animée** par une psychomotricienne et une infirmière.
- > **Évaluation** avant et après le programme.

POUR QUI ET COMMENT ?

- > Programme s'adressant aux **usagers souffrant de pathologie psychique stabilisée**.
- > Sur courrier médical.

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

- > Module 1 : **Pourquoi avoir une bonne hygiène ?**
- > Module 2 : **Comment fait-on pour avoir une bonne hygiène ?**
- > Module 3 : **Mise en pratique des gestes pour prendre soin de soi.**

Participation selon les besoins des usagers : modules 1 et 3 ou bien modules de 1 à 3.

LIEU & CONTACT

- > HDJ Henri Matisse
10 rue Jean Jaurés 78360 Montesson
- > Tél : 01 30 09 65 00 - plateforme.rehab78nord@th-rousseau.fr

Si vous souhaitez plus d'informations,
scannez le QR code ci-contre ou allez sur :
www.th-rousseau.fr/plateforme-rehab78nord

