

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 ?

- > 1 séance de 2 heures par semaine
- > 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.

LIEU & CONTACT

- > Centre de réhabilitation psychosociale
10 rue Jean Jaurès 78360 Montesson
- > Tél : 01 30 09 65 00
- > plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr



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