



# La lettre du Castel



Association Soins et Santé REALISEE PAR LES MEMBRES DU CONSEIL DE LA VIE SOCIALE  
Bulletin N° 3 : Hiver 2019

Cette saison, c'est Isabelle qui est à l'honneur. Elle aura 94 ans au printemps prochain. Elle a fait connaissance avec Soins et Santé, il y a plus de trois ans maintenant, à la suite d'une prise en charge par la Plateforme Médico-Sociale de Relais à l'Hospitalisation. Ceci lui a permis d'écourter son séjour hospitalier et de lui éviter de perdre ses repères et de regagner son domicile. Aujourd'hui, Isabelle est en perte d'autonomie. Cependant, grâce à l'intervention des Services du Pôle de Soins et de Maintien à Domicile de l'Association, elle peut poursuivre sa vie à domicile avec des professionnels qui veillent sur elle. Les petits gestes de tendresse, comme en témoigne la photo montrent qu'elle profite de moments de partage et de complicité avec les équipes.

*Isabelle en compagnie d'Amandine et de Migléna*



## Partage d'expérience

A l'initiative de Siestke De Boer, psychologue de Soins et Santé, accompagnée d'Hélène, notre guide dans l'apprentissage de la marche nordique pour les aidants !..



Chaque mercredi matin, nous sommes un petit groupe de "marcheurs et parleurs" qui pouvons profiter du plein air pour s'échauffer ou "se déchauffer" (nouvelle expression d'après le dictionnaire de Siestke) après la rando 😊... Il s'agit en fait d'un moment d'échanges, de rires, de convivialité, de soutien, parfois de conseils entre aidants et accompagnatrices, que ce soit marche nordique ou simple marche sur les bords de Vienne, cet exercice est à la portée de chacun de nous pour évacuer les tensions qui peuvent nous envahir lors du soutien de nos proches et nous apporter un peu de bien-être, de sérénité et oublier les soucis quotidiens. Peu importe la météo, nous sommes toujours heureux de nous retrouver au point de départ au CASTEL MARIE à 9h45 avec un retour au plus tard à 11h30. Nous invitons tous ceux qui le peuvent à nous rejoindre pour profiter de la nature qui nous entoure plutôt que dans un cadre plus formel.

Pour toute information, merci de contacter Soins & Santé.

*Paulette LUDWIG, aidante, membre du CVS*



## L'hypnothérapie

L'hypnose désigne à la fois une technique thérapeutique et un état modifié de conscience.

La thérapie par l'hypnose vise à rendre accessibles à la personne des ressources peu exploitées de son cerveau et à activer ses pouvoirs d'auto guérison à l'aide de suggestions réalisées durant cet état modifié de conscience.



## *La définition*



Brosse-toi les dents de d'avant, c'est celles qui se voyent !

Jacqueline, 86 ans

@Paroles\_de\_grandmeres



Profitez des fêtes, de vos familles et des personnes qui vous entourent !  
Nous vous promettons pour le Mardi 17 Mars 2020, une réunion des familles sur le thème : « Etre aidant ! Et alors... Trucs et Astuces pour la vie de tous les jours ».

**Agenda**

