Séance Siel Bleu

Pour le maintien d'un niveau de mobilité, d'autonomie et de santé des résidents

Pour un suivi personnalisé avec d'autres fiches au sein de votre établissement, n'hésitez pas à nous contacter : ***pourallerplusloin@sielbleu.org***

Mobilisation des membres supérieurs

sur chaise avec sa télécommande TV

Échauffement

Réveil articulaire

- **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit, en frictionnant, remonter le long des bras. Frotter les coudes (à gauche et à droite). Continuer vers les épaules et faire de même que pour les coudes. Terminer par les cervicales.

Corps de séance - réaliser 1, 2 ou 3 séries selon la forme

- Exercice 1 -
Élévation frontale

- Assis, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et poser sur les cuisses. **En expirant,** lever les bras. **En inspirant,** revenir en position initiale.

Réaliser l'exercice 10 fois.

- Exercice 2 -
Passer dans le dos

- Toujours avec la télécommande. La passer d'une main à l'autre dans son dos. Idéalement **inspirer** quand la télécommande va vers le dos et **expirer** quand elle revient devant.

Répéter le mouvement 10 fois dans les deux sens de rotation.

- Exercice 3 -
Pousser - tirer

- Position assise, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et tendre les bras devant soi. **En inspirant,** ramener la télécommande au plus proche de la poitrine. **En expirant,** revenir en position initiale, bras tendu devant soi.

Réaliser l'exercice 10 fois.

Retour au calme

Étirement des triceps

- Descendre la télécommande dans son dos en passant une main derrière la tête. Tenir la position le temps de 3 respirations lentes. Faire la même chose avec l'autre main.

Répéter le mouvement 2 ou 3 fois.

Siel Bleu à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : www.sielbleu.org/bouger-en-confinement
Pour soutenir cette démarche : Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don : **www.helloasso.com/associations/siel-bleu/collectes/urgence-pour-le-sourire-siel-bleu**

La santé par l'activité physique adaptée ! www.sielbleu.org

Groupe Associatif Siel Bleu, BP 18104, 67038 Strasbourg Cedex • Photos : GASB

Ma douleur

La dessiner, lui donner une forme, une couleur, une matière, un volume, une texture, une température ...

Plusieurs techniques possibles: Le dessin, la peinture, le collage, le modelage, l'écriture ... etc

Vous garderez ce travail pour vous. Vous pourrez le partager si vous en avez envie...

GUILLERMO LOPEZ
ATELIER GESTION DE LA DOULEUR

ECRITURE DE VIE

Quels ressentis montent en moi en ce début de confinement ?

Pendant le premier confinement, je me suis trouvée tellement décontenancée par cette situation inédite que, moi qui écris facilement, à qui les mots viennent d'habitude sans avoir à les chercher, je n'arrivais pas exprimer mes émotions, tant elles étaient embrouillées, contradictoires, entre colère et besoin de renouer des contacts, rébellion et espoir d'un avenir meilleur.
Alors, j'ai cherché un biais pour trouver le moyen d'exprimer quand même ce qui marinait au fond de moi ; ce moyen, le voici :

- il s'agit de trouver pour chaque lettre de l'alphabet un mot positif et un mot négatif ou simplement opposé.

- Ecrivez sans prendre le temps de réfléchir, laissez venir les mots qui vous viennent . Il faut que cela reste le plus possible quelque chose de spontané.

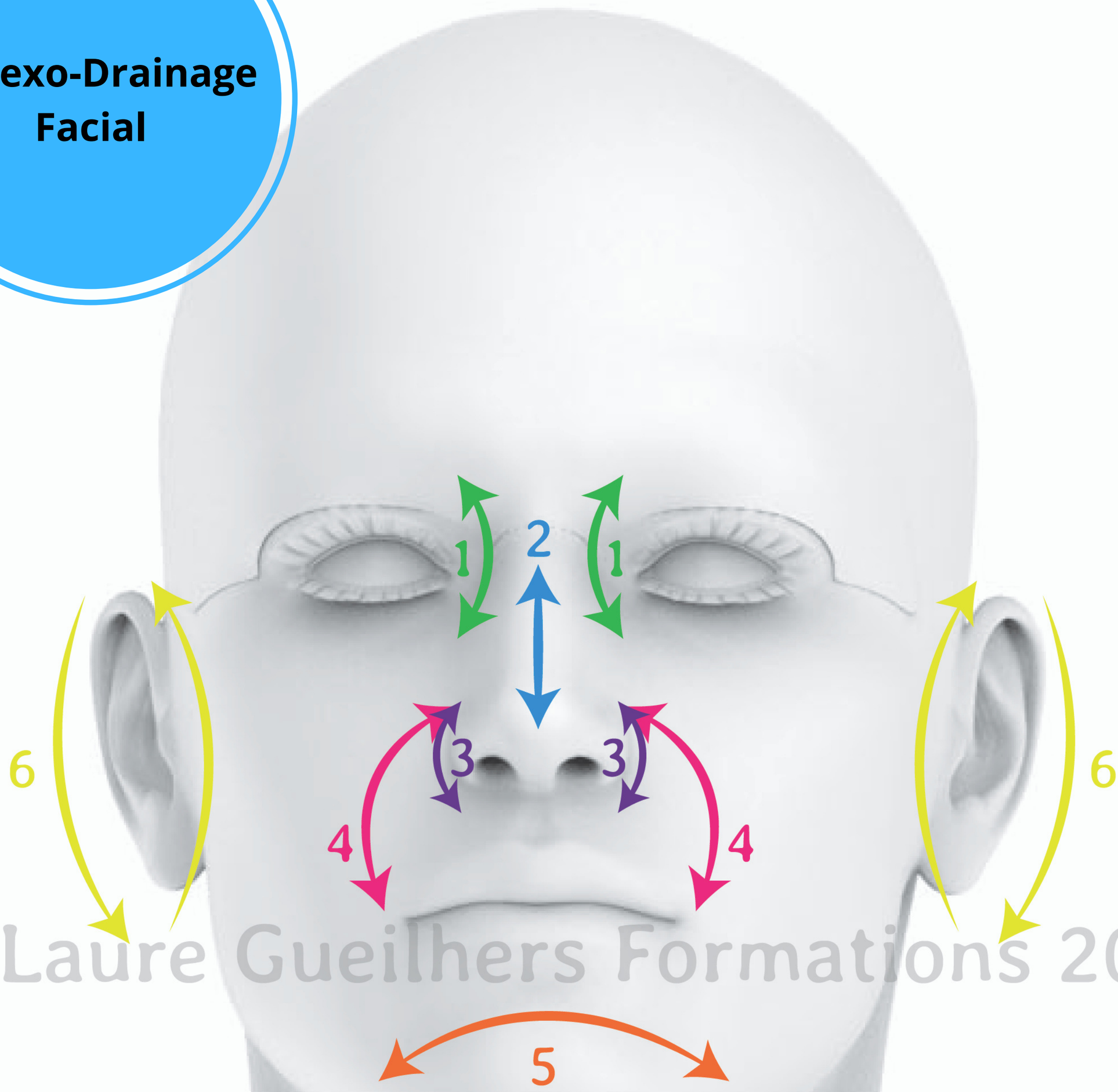
- Inscrivez-les dans 2 colonnes distinctes. Quand vous avez terminé – vous n'êtes pas obligé(e) d'aller jusqu'aux dernières lettres de l'alphabet ni de remplir toutes les cases ! - relisez l'ensemble des mots qui vous sont venus pour mieux percevoir dans quel état d'esprit vous vous trouvez, dans toutes ses nuances. Cela vous donnera la tonalité de votre journée.

- Vous pouvez décider de changer les mots inscrits dans un 1er jet pour infléchir votre humeur dans un sens plus positif. Vous pouvez faire le même exercice pour arriver à clarifier ce que vous ramène telle ou telle autre situation-problème à laquelle vous vous trouvez affronté(e), pour pouvoir mieux comprendre ensuite quelle(s) émotion(s) elle fait naître en vous.

Objectif:
laisser émerger toutes les émotions contradictoires qui montent en nous au début de ce 2ème confinement.

IRÈNE KOHENOFF

Réflexo-Drainage Facial



© Laure Guelhers Formations 2019

AUTOGESTION RÉFLEXO-DRAINAGE

D'après la méthode du Pr Bùi Quôc Châu

Exercice d'autogestion à faire 1 à 3 fois par jour selon le besoin.

Protocole de soin - Relaxation – Réflexo-drainage

Avant de commencer :

- Nettoyez-vous les mains au savon.
- Nettoyez les zones du visage avec des rectangles de coton biologique ou des tissus démaquillants en bambous, lavables, adaptés … et de l'eau micellaire.

Faire cet exercice à sec
(environ 10 minutes)

Précaution : les zones péri-oculaires et les sourcils sont particulièrement sensibles.

Contrairement au drainage lymphatique manuel qui agit sur tout le corps, nos stimulations travaillent les zones réflexes sans possibilité de créer un blocage parce qu'elles agissent uniquement sur le système lymphatique au niveau cérébral.

Le réflexo-drainage se pratique avec nos doigts, l'efficacité de la stimulation sera plus douce.

Se positionner dans un endroit calme, être en face d'un miroir ou pas.

Nettoyer la peau à l'aide des cotons + eau micellaire

Comment procéder :
Stimuler avec des gestes doux, une dizaine de fois chaque étape et répéter cette opération 3 fois de préférence le matin, dans la matinée, ou début d'après-midi.

Etape n°1
Stimulation du rebord osseux entre les ailes du nez et l'arcade sourcilière

Etape n°2
Stimulation sur la partie plate du nez - terminez l'exercice vers le haut

Etape n°3
Stimulation des ailes du nez

Etape n°4
Stimulation le long du pli nasogénien jusqu'à la commissure de la bouche

Etape n°5
Stimulation du menton

Etape n°6
Stimulation du contour des oreilles

En cas de besoin m'appeler au 06 84 42 17 23
Laure GUEILHERS

Les conseils pour l'Automne

Commencez à ralentir votre rythme, à lever le pied, car le temps du repos approche. Il est fini le temps de l'énergie à profusion et il faut penser à s'économiser.

1. N'hésitez pas à augmenter progressivement votre temps de sommeil. En Chine, on considère qu'en automne, il faut se coucher plus tôt pour éviter le froid et le vent et se lever plus tôt pour respirer l'air frais et sain du matin (Poumon).

Noter vos heures de couchers et levers :

2. L'automne est la saison idéale pour se remettre aux exercices respiratoires qui stimulent et fortifient les Poumons ou pour faire des ballades au contact des arbres (poumons de la planète). Attention toutefois aux premiers froids et au vent asséchant car la sphère ORL est particulièrement sensible à cette saison. Privilégiez également les huiles essentielles comme l'eucalyptus, le pin, la menthe qui stimulent (nourrissent) le Poumon.
Quels sont les arbres que vous avez approché cette semaine

3. C'est le moment de s'habiller en blanc et de porter du métal .
Jeudi je mets un vêtement blanc

4. En automne, nous sommes particulièrement vulnérables au sentiment de tristesse qui épuise l'énergie du Poumon. Il faut donc redoubler d'effort durant cette période pour cultiver la joie, la spontanéité, la légèreté et l'optimisme. Surtout ceux qui ont déjà des difficultés à lâcher-prise et accepter l'imprévu.

3 choses pour se sentir mieux :

-
-
-

MICHÈLE DUPUY

JEU THÉÂTRAL

SOPHIE BORGEAUD

Chères Amies du Jeu théâtral

Plus que jamais aujourd'hui je vous propose de mettre à profit les quelques séances que nous avons pu partager pour continuer à pratiquer certains exercices ensemble.

1 Bien respirer nous aide à tous les niveaux, en lisant ces quelques mots prenez un grand inspire qui monte des pieds jusqu'à la tête et expirez profondément par la bouche en rentrant le ventre au maximum recommencer deux fois encore.

2 Petit temps d'observation des sensations. Pensez à quelque chose ou à quelqu'un ou à un événement ou un aliment qui vous met
particulièrement en joie et en sourire : laisser monter cette émotion, riez tout haut souriez très largement. Ressentez en les bienfaits, vous devriez sentir une grande détente générale.

oui ! oui ! oui !

3 Taper des mains en disant oui oui oui avec un volume de voix qui va en crescendo puis secouez chaque poignet 10 fois puis 9 8 7654321!

4 Je vous rappelle qu'au niveau des poignets vous avez des points antistress ainsi qu'au sommet du crâne en partant du haut de vos oreilles.

5 Inspirez encore profondément et sur l'expire dans un même souffle chantez I E U O À.
Faites travailler votre ventre : inspire gonflez côtes et abdomen à l'expire chantez ces voyelles au rythme qui vous convient/ répétez plusieurs fois.

6 Déplacez vous en marchant très légèrement comme si vous étiez une plume, sentez-vous légère très légère. Marcher normalement recommencez jusqu'à apprécier le ressenti.

7 Afin de travailler ensemble pour un prochain atelier je vous propose de trouver un petit texte qui vous plaît (poésie / prose/ monologue /fable/citation) et de le lire à voix haute afin d'exercer votre articulation et à force votre mémoire...
Si vous n'avez pas d'idées je peux vous proposer une sélection de textes.

Je suis à votre disposition pour des contacts visio ou téléphone au 0620840137.

je pense à Vous et j'espère à bientôt
Sophie

Journal du "bonfinement"

Semaine 1

Des fiches d'exercices à réaliser en autonomie.

Des documents réalisés par les prestataires de l'association vous seront envoyés toutes les semaines tant que le confinement aura lieu, et que l'on ne pourra pas réaliser les ateliers comme prévus. Nous vous proposons également des ateliers en visioconférence et quelques ateliers en présentiel. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information.

Association Les Enchanteuses
31 rue du Cormier - 17 100 Saintes
contact@les-enchanteuses.fr

Marion Rocher - 06 64 00 71 25