

Programme CAP Santé

Combattre, Agir et Partager pour la Santé

Maximum 24 participants par séance, minimum 10

Démarrage des séances : Rendez-vous au RDC du bâtiment de balnéothérapie à 13h30 – Durée : 2h00

Attention l'ordre des séances est noté à titre indicatif, cet ordre peut varier en cours d'année, vous pouvez vous renseigner auprès du secrétariat de Chimiothérapie (T : 04.91.88.47.15).

Numéro de séance	Intervenant	Titre	Pathologie concernée et moment de la prise en charge
Mardi séance 1	Kummel fanny Kinésithérapeute	Le souffle et la relaxation	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Groupe de parole mixte : Thème : « poser un autre regard sur la maladie » Echange, partage de ses expériences afin de ne pas se retrouver seul face à la maladie.	
Vendredi séance 2	Natacha TORRE Diététicienne	Optimiser ses habitudes alimentaires dès la découverte de la maladie : Manger sain mais pas à contre cœur	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Schéma corporel	
Mardi séance 3	Kummel fanny Kinésithérapeute	Posture de confort associée a la relaxation	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Exercice d'improvisation : grâce à un processus ludique et par des exercices de théâtre. Il est plus facile de reprendre le contrôle de son corps, de ses émotions, dans un processus de changement et de mieux être.	
Vendredi séance 4	Natacha TORRE Diététicienne	Savoir adapter son alimentation en prévention de la dénutrition : Enrichissement protéino énergétique et la place des compléments nutritionnels oraux	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Renforcement musculaire des membres inférieurs (step)	
Mardi séance 5	Kummel fanny Kinésithérapeute	Stretching: se relaxer par des étirements et des assouplissements.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Exercice ludique : RIRE, déstresser et crée une attitude positive pour mieux combattre la fatigue et la maladie.	
Vendredi séance 6	Natacha TORRE Diététicienne	Prévention et prise en charge de la surcharge pondérale lors d'une hormonothérapie	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Image du corps et parcours moteurs	

Mardi séance 7	Kummel fanny Kinésithérapeute	Initiation au yoga : postures simples pour soulager les tensions et travailler la concentration.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Initiation à la relaxation : nous découvrirons la cohérence cardiaque et un exercice de sophrologie (réapprendre à écouter son corps, pour aller vers un mieux-être)	
Vendredi séance 8	Natacha TORRE Diététicienne	Choisir son alimentation en cas de nausées et vomissements	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Circuit training (travail global du corps à travers différents ateliers)	
Mardi séance 9	Kummel fanny Kinésithérapeute	Qi Gong de la femme : rééquilibrer et stimuler l'énergie.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Groupe de parole	
Vendredi séance 10	Natacha TORRE Diététicienne	Choisir son alimentation en cas de troubles digestifs (crampes abdominales, Diarrhée...)	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Step	
Mardi séance 11	Kummel fanny Kinésithérapeute	Qi Gong : Circulation et équilibre énergétique.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Relaxation : exercice de sophrologie (réapprendre à écouter son corps, pour aller vers un mieux-être)	
Vendredi séance 12	Natacha TORRE Diététicienne	Choisir son alimentation en cas de Troubles cognitifs (difficultés de mémorisation, de concentration...) et de fatigue	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Renforcement musculaire des membres supérieurs	
Mardi séance 13	Kummel fanny Kinésithérapeute	Qi Gong : Enchaînement pour préserver la santé.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Gestion des émotions : apprendre à gérer ses angoisses par un exercice simple (EMDR) et prendre de la distance sur des événements, personnes...	
Vendredi séance 14	Natacha TORRE Diététicienne	Choisir son alimentation en cas de constipation	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Renforcement musculaires des membres inférieurs	
Mardi séance 15	Kummel fanny Kinésithérapeute	Initiation au do in: auto massage issu de la médecine traditionnelle japonaise visant au mieux-être quotidien.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Exercice de sophrologie et de méditation pleine conscience (réapprendre à écouter son corps, pour aller vers un mieux-être)	

Vendredi séance 16	Natacha TORRE Diététicienne	Rôles et fonctionnement du tube digestif	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Cardio : Parcours avec vélo, marche sous forme d'ateliers	
Mardi séance 17	Kummel fanny Kinésithérapeute	Massage Tui Na issu de la médecine traditionnelle chinoise. <i>(Possibilité d'être accompagné par un proche pour cette séance uniquement)</i>	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Exercice en binôme : partager et échanger.	
Vendredi séance 18	Natacha TORRE Diététicienne	Les différentes textures alimentaires : savoir adapter les textures en cas de problèmes en bouche (aphtes, mucites, sécheresse) et de trouble de la déglutition. La place des eaux gélifiées	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Renforcement musculaire des membres supérieurs	
Mardi séance 19	Kummel fanny Kinésithérapeute	Stretching: travailler sa posture par des assouplissements doux.	Tous types de pathologies
	Sophie Grosbois Psychologue	Dialogue avec les cellules : Relaxation qui permet de se connecter à ses cellules et d'entamer un processus d'auto guérison.	
Vendredi séance 20	Natacha TORRE Diététicienne	Choisir son alimentation en cas de déviance du gout et de l'odorat	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Renforcement musculaire global (jambes, bras et abdominaux)	
Mardi séance 21	Kummel fanny Kinésithérapeute	Initiation au yoga: améliorer sa posture et son équilibre.	Période de rémission et tous ceux qui veulent se préparer à reprendre une vie professionnelle après la maladie.
	Sophie Grosbois Psychologue	Groupe de parole « un après la maladie » : Quels projets après la maladie ?	
Vendredi séance 22	Natacha TORRE Diététicienne	Choisir son alimentation en cas de problèmes de peau et lésions cutanées	Tous types de pathologies
	Meghann MONNET Activité Physique Adaptée	Posture et équilibre	
2ème lundi du mois de 16h30 à 19h30	Natacha TORRE & Virginie Hallier Diététiciennes	REPAS THERAPEUTIQUE (cafétéria de la Casamance) Uniquement sur inscription - RDV au secrétariat de balnéothérapie	Toutes pathologies