

Semaine santé pour personnes atteintes de sclérose en plaques



Vous êtes diagnostiqué sclérose en plaques depuis peu ? Les symptômes se font de plus en plus ressentir ? Vous souhaitez mieux comprendre votre maladie ? Vous désirez mieux vivre avec la SEP et prendre votre vie en main ? Vous vous sentez parfois seul(e) face à la situation ? Vous souhaitez souffler un peu avec d'autres personnes vivant la même chose que vous ?

Voici l'occasion de recharger vos batteries à l'air sain de la mer du Nord, en participant à la semaine santé au centre de séjours de soins des Mutualités Libres, Dunepanne, au Coq (De Haan).

LES OBJECTIFS DE LA SEMAINE SANTÉ ?

- Vous offrir un programme varié d'activités en groupe et de moments de bien-être individuels dans un endroit agréable à la mer du nord
- Contribuer à une meilleure qualité de vie en mettant l'accent sur l'activité physique, le soutien psychologique, le selfmanagement, l'information et le bien-être.

QUI PEUT PARTICIPER À LA SEMAINE SANTÉ ?

Les patients atteints de sclérose en plaques **intéressés par les programmes** proposés **et** qui satisfont aux **critères d'inclusion** ci-dessous:

- Être âgé de minimum 18 ans ;
- Être capable de marcher minimum 500 mètres avec ou sans aide;
- Être apte d'un point de vue physique, psychique et social afin de participer au programme de groupe (selon avis du médecin ou spécialiste traitant)
- Être intéressé par l'offre et prêt à participer aux activités.
- Être suffisamment autonome (des soins légers ou modérés sont toutefois possibles).

Le programme s'adresse prioritairement aux:

- personnes récemment diagnostiquées sclérose en plaques (ou dont les symptômes se font ressentir depuis peu).

- membres des Mutualités Libres, une ouverture pour les non-membres est toutefois possible mais à des conditions (prix de participation) différentes.

UN PROGRAMME DE GROUPE VARIÉ ET ADAPTÉ

Le contact avec des personnes ayant un vécu similaire est au coeur de la semaine. Chaque jour, vous participez à une activité de groupe encadrée par des professionnels. Voici un aperçu du programme...

L'activité physique

Bouger est bon pour le corps et l'esprit. Des kinés vous proposent des séances de mouvement à travers différents ateliers (power yoga, ballon de physiothérapie, etc.). Ces moments d'activité physique sont adaptés à vos capacités physiques et ont pour objectif d'améliorer le positionnement et les mouvements de la vie quotidienne.

Un moment de partage et de selfmanagement

Encadré par un psychologue, vous avez la possibilité d'échanger avec le groupe votre vécu avec la maladie, vos difficultés, vos craintes ou vos angoisses et votre manière d'y faire face. Vous réfléchirez également à la mise en place d'objectifs personnels atteignables pour l'après semaine.

Une séance d'informations pour mieux comprendre la maladie

Une séance d'informations pratiques sur la vie avec la sclérose en plaques. Quelques exemples de thématiques: la gestion de la fatigue, les conséquences de la SEP au travail, dans la sphère familiale, au niveau de la sexualité, etc.

Des moments de relaxation pour relâcher le corps et l'esprit

Différentes techniques de relaxation et de respiration vous sont proposées pour apprendre à vous relaxer en profondeur.

UN PROGRAMME INDIVIDUEL "BIEN-ÊTRE"

Vous sentir bien dans votre peau et vous détendre en profondeur, tel est l'enjeu du programme individuel "bien-être".

Chaque participant reçoit un bon cadeau d'une valeur de 25 euros afin de composer soi-même un programme "bien-être" à partir de l'offre wellness de Dunepanne (choix parmi différents massages et soins).

VENIR ACCOMPAGNÉ OU PAS... VOUS AVEZ LE CHOIX!

Votre partenaire ou aidant(e) proche est également le ou la bienvenu(e) lors de la semaine santé. L'air sain de la mer et le séjour dans le cadre agréable de Dunepanne lui feront certainement le plus grand bien. Si les partenaires sont suffisamment nombreux, des ateliers spécifiques leur seront également consacrés.

ENCADREMENT PROFESSIONNEL

Le centre de séjours de soins Dunepanne vous offre les meilleurs soins. Une équipe multidisciplinaire est à votre disposition (médecin, infirmiers, personnel soignant, kinésithérapeute, etc.). En outre, pour les différents ateliers en groupe, nous faisons appel à des professionnels expérimentés en matière de sclérose en plaques.

QUAND A LIEU LA SEMAINE SANTÉ ?

La semaine santé se déroulera du **lundi 21 au dimanche 27 février 2011**

Les participants sont attendus le lundi entre 10 et 11h. La semaine santé se termine le dimanche après le repas de midi.

ET OÙ ?

Au centre de séjours de soins Dunepanne, Maria Hendrikalaan 5, 8420 De Haan (Le Coq).

QUEL EST LE PRIX DE PARTICIPATION À LA SEMAINE SANTÉ ?

Les Mutualités Libres offrent la semaine santé à leurs membres au prix avantageux de 150 euros. Le prix de participation pour les non-membres s'élève à 630 euros en chambre double et 680 euros en chambre simple.

Ce prix couvre le séjour de 6 nuits et 7 jours en pension complète, en chambre simple ou double avec salle de bains particulière, téléphone et télévision, les soins par le personnel soignant polyvalent et la participation au programme de groupe et au programme individuel. Les éventuels frais de téléphone et boissons supplémentaires sont facturés séparément. Les honoraires des médecins et kinésithérapeutes sont réglés comptant sur place et les soins administrés par les infirmiers sont réalisés selon les règles des soins à domicile.

Votre partenaire ou aidant(e) proche peut séjourner avec vous lors de la semaine santé à Dunepanne et participer, le cas échéant, à un programme spécifique. Le prix de participation pour le partenaire s'élève à 300 euros (en chambre double) pour les Membres de Mutualités Libres. Pour les partenaires non-membres, le prix s'élève à 630 euros (en chambre double) ou 680 euros (en chambre simple).

PLUS D'INFORMATIONS OU INSCRIPTION ?

Pour de plus amples informations sur la semaine santé à Dunepanne ou pour une inscription, contactez-nous...

- Les membres des mutualités libres peuvent prendre directement contact avec le service social de leur mutualité.
- Les non-membres peuvent prendre contact avec le service promotion santé des Mutualités Libres au 02 778 92 11 ou info@semainesante.be

LA SEMAINE SANTÉ EST UNE INITIATIVE DE

- Service Promotion Santé des Mutualités Libres. Rue Saint-hubert 19 – 1150 Bruxelles.
info@semainesante.be – www.mloz.be
- Centre de séjours de soins Dunepanne. Maria Hendrikalaan 5, 8420 De Haan (Le Coq)
www.dunepanne-mloz.be
- Des 7 Mutualités Libres *

*Les Mutualités Libres regroupent 7 mutualités apolitiques et dynamiques: Omnimut, Partenamut, Securex Mutualité Libre, Euromut, Onafhankelijk Ziekenfonds, Partena Onafhankelijk Ziekenfonds et Freie Krankenkasse. Avec près de 2.000.000 d'affiliés, les Mutualités Libres constituent le troisième organisme assureur du pays.



En collaboration avec la Ligue Belge de la Sclérose en Plaques

