

L'année 2024 va marquer un changement important pour notre association avec plusieurs évènements :

- L'emménagement dans nos nouveaux locaux au 43 rue de la République à Chassieu.
- Le départ à la retraite de la directrice actuelle le 1/01/2024, Myriam et l'arrivée de sa remplaçante Marie -Sophie.
- Le départ de notre secrétaire Frédérique.

Nous remercions Myriam pour toutes les années passées à l'ASSIC et pour son engagement qui a permis à l'ASSIC d'être à ce niveau de compétence aujourd'hui. Merci également à Frédérique pour l'avoir accompagnée dans les tâches administratives durant de longues années.

A VOS AGENDAS !

L'ASSIC FETE LE DEPART DE SA DIRECTRICE LE 25 JANVIER 2023

A cette occasion, l'ASSIC organise une porte ouverte de nos nouveaux locaux, le 25 janvier À partir de 17h00 Venez nombreux !

LE QI GONG



Le qi gong, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

le qi gong est particulièrement recommandé pour la santé des seniors, car il renforce l'autonomie et favorise le bien-être au quotidien.

Etre actif, c'est important, encore plus lorsque l'on prend de l'âge. Quand on est retraité, on a peut-être aussi plus de temps à consacrer à ses loisirs et à son bien-être, alors autant en profiter ! Particulièrement adaptées aux seniors, les activités douces comme le yoga, le tai-chi, la relaxation ou encore le Pilates diminuent le stress et permettent de rester en forme.



Équilibrer le corps le souffle et l'esprit

De la même manière, le qi gong, de plus en plus proposé dans les maisons de retraite ou les services hospitaliers pour ses nombreux bienfaits, permet d'équilibrer le corps, le souffle et l'esprit des personnes vieillissantes.



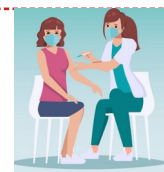
Une discipline traditionnelle chinoise

Apparu il y a plus de 5.000 ans en Chine, le qi gong signifie littéralement la maîtrise (gong) du souffle (qi). Cette branche de la médecine traditionnelle est une philosophie de vie plus qu'un sport. Il s'agit d'un ensemble d'exercices et de mouvements - basés sur le jeu des cinq animaux - qui consistent à enchaîner très lentement des positions, en station immobile debout, en marche ralentie ou encore sur un pied, tout en harmonisant sa respiration. Cette discipline sérieuse mais ludique favorise la circulation des flux énergétiques dans le corps et améliore la santé.

Idéale pour les seniors, cette gymnastique douce ne nécessite pas d'effort intense au niveau cardiaque ou une extrême souplesse. Tout le monde peut la pratiquer. L'enchaînement des mouvements se fait de façon calme et concentrée. La relaxation due aux postures et à la respiration lente et profonde s'apparente à de la méditation et a un effet positif sur tout le corps. Après une séance, on se sent moins fatigué, comme ressourcé et apaisé, et on retrouve vitalité et joie de vivre.

Le qi gong permet aussi de conserver le lien social et de lutter contre l'isolement. Se rendre à des cours collectifs permet de se détendre, de se faire plaisir et de rencontrer d'autres personnes, tous âges confondus, ou encore de partager ces moments de bien-être et de réconfort avec un proche.

A SAVOIR !



La permanence des soins à CHASSIEU a repris du lundi au vendredi de 11h00 à 12h00.

Celle de Genas (70 rue de la République) est toujours ouverte du lundi au vendredi de 18h à 19h

Si vous pouvez vous déplacer, n'hésitez pas. N'oubliez pas votre ordonnance, vos documents administratifs et le matériel nécessaire aux soins.

Notre centre de soins est une association et à ce titre nous avons besoin de vous pour exister.

La cotisation n'a pas évolué depuis plusieurs années. Elle est à 5 euros.

Alors n'hésitez pas ! rejoignez nous !

La cotisation de l'année se règle en janvier de l'année. Si vous ne l'avez pas encore réglée, vous pouvez vous en acquitter le jour de l'assemblée générale.

Ordre du chèque pour les cotisations des adhérents : ASSIC BENEVOLES



Un aperçu sur l'hypnose

La thérapie par l'hypnose est adaptée aussi bien pour les adultes que pour les enfants. Pendant l'hypnose, la personne hypnotisée reste consciente de son environnement, même si elle peut être dans un état profond. Elle est généralement plus détendue. Elle continue à ressentir des sensations mais pas de douleurs. Il est important de noter que l'hypnose ne donne pas à l'hypnotiseur un contrôle total sur la personne hypnotisée. Souvent utilisée à titre de remède contre la douleur, l'hypnose est devenue une pratique courante dans les hôpitaux et les blocs opératoires apportant une révolution dans le monde de la médecine moderne.

L'hypnose peut être efficace :

Dans l'arrêt du tabac

Elle aide à accompagner l'arrêt du tabac, quand la décision est ferme et la motivation présente. Elle reste à ce jour une méthode efficace.

Contre les douleurs chroniques

Migraines, cystites, lombalgies, douleurs abdominales

Contre les phobies

Peur des araignées, de l'avion, de la foule, de l'ascenseur....

L'hypnose ne soigne pas une maladie mais la personne dans sa globalité.

Certains dentistes l'utilisent pour réaliser leurs soins. Ce n'est pas un médicament mais elle agit en proposant un nouveau contexte où la souffrance n'a plus lieu d'être.

On l'utilise aussi à l'accouchement. Elle aide les femmes à se relaxer, à avoir moins peur et à augmenter leur seuil de tolérance à la douleur, donc à mieux la gérer.

La pratique de l'hypnose n'est pas dangereuse pour la santé mais elle doit être effectuée dans un objectif bien précis.

Cependant, les autres techniques utilisées seront toujours maintenues car on ne peut pas se substituer aux médicaments.

Qu'appelle-t-on syndrome des jambes sans repos également appelé "Impatiences" ?

Les personnes qui souffrent d'impatiences se plaignent d'un besoin impérieux de bouger les jambes, voire de fourmillements, de picotements ou de sensations de courant électrique. Ces impatiences se produisent essentiellement au repos.

Pendant le sommeil, les jambes font des mouvements incontrôlés : le pied se redresse, la jambe se plie brutalement. La personne subit des microréveils de quelques secondes, son sommeil n'est pas réparateur.

Parfois, le diagnostic impose de passer une nuit dans un centre d'étude du sommeil où l'activité des muscles des jambes est enregistrée tout au long de la nuit (hypnogramme).

Quelles sont les causes des jambes sans repos ? La cause de ce syndrome reste inconnue.

On soupçonne une origine génétique et s'il y a carence en fer, les symptômes sont plus fréquents. Il existerait un déséquilibre dans la production de dopamine, une substance utilisée par les cellules nerveuses pour communiquer entre elles (un neurotransmetteur).

Comme pour beaucoup de maladies, le stress, l'anxiété, la fatigue, ainsi que l'abus d'excitants (tabac, alcool, café) augmentent les crises.

Le traitement médicamenteux des jambes sans repos

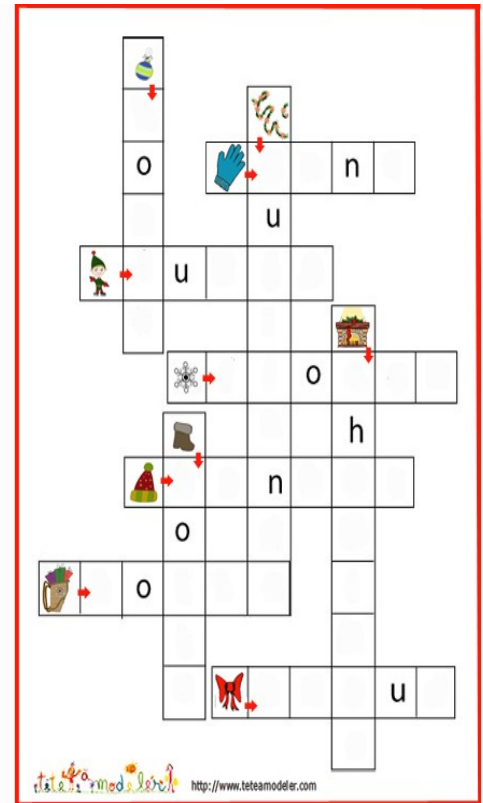
Certains médicaments utilisés dans la maladie de Parkinson permettent de diminuer les mouvements des jambes.

Le médecin peut également prescrire des médicaments contre la douleur, des anxiolytiques ou des sédatifs.

Une approche non médicamenteuse : des mesures hygiénodiététiques peuvent être bénéfiques. Limitation des excitants (café, thé, vin, etc.), activité physique modérée, se mettre dans de bonnes conditions avant le coucher, contrôler son taux féérique, etc.



Les mots fléchés de Noël



La blague du jour

