



CLINIQUE
DES PORTES
DE L'EURE

CARNET DES ATELIERS ET ACTIVITÉS THÉRAPEUTIQUES

CENTRE DE RÉHABILITATION



CLINIQUE
DES PORTES
DE L'EURE

Voici **VOTRE CARNET** des ateliers, activités et groupes thérapeutiques. Certains sont d'accès libre et d'autres sur prescription médicale.

Il vous sert de **guide pratique** et vous renseigne concrètement sur les ateliers et activités proposés. Il vous aide à construire, avec nous, l'emploi du temps de votre séjour : *c'est un support d'échange avec votre médecin, vos thérapeutes et les équipes soignantes.*

PRÉNOM :

En ce sens, nous vous demandons :

- d'être ponctuel et de respecter les heures de début/fin des séances ;
- de suivre aussi régulièrement que possible tous les ateliers et activités ;
- pour les groupes fermés, de vous engager sur la totalité du cycle de l'atelier ;
- d'être respectueux du matériel mis à votre disposition, en qualité et en quantité ;
- de faire part à l'intervenant des difficultés rencontrées et, le cas échéant, aux équipes ;
- de prévoir une tenue adaptée.

Afin de vous repérer facilement vous trouverez le sommaire de tous les ateliers et activités au début du carnet. Une affiche présentant l'atelier ou l'activité sera apposée sur la porte de la salle où ils se dérouleront.

Le planning des ateliers et activités est actualisé et affiché chaque trimestre.

Vous le trouverez sur le tableau d'affichage des étages et du Centre De Réhabilitation (CDR).

Le présent document est régulièrement mis à jour ; toutefois, indépendamment de notre volonté, il peut arriver qu'au dernier moment un changement dans l'organisation d'un atelier ou d'une activité puisse avoir lieu, notamment pendant les périodes de congés. Nous nous efforcerons, dans ce cas, de vous prévenir dans les plus brefs délais.

L'équipe de la Clinique des Portes de l'Eure

Mise à jour : Juillet 2018

***Pour plus de précisions sur chaque atelier et activité,
veuillez-vous référer aux intervenants concernés,***

Merci

SOMMAIRE

VOCABULAIRE.....	1
ATELIERS ET ACTIVITÉS.....	3
ACTUALITÉ.....	4
ATELIER PHOTO.....	5
ATHLÉTISME.....	6
AUTONOMIE AU QUOTIDIEN.....	7
BOXE.....	8
CAPOEIRA.....	9
CHORALE.....	10
CINE SOCIETE.....	11
CRÉATION.....	12
CUISINE THÉRAPEUTIQUE.....	13
YOGA.....	16
DIXILUDO.....	17
ÉCRITURE.....	17
ÉCOUTE MUSICALE.....	17
ENTRAÎNEMENT AUX HABILITÉS SOCIALES.....	18
EXPRESSION ARTISTIQUE.....	19
FORUM SOCIAL.....	20
GYM CÉRÉBRALE.....	21
JEUX DE MOTS.....	22
YOGA DU RIRE.....	24
JE RÉVISE MON CODE.....	25
ATELIER RÉDACTION DU JOURNAL DE LA CLINIQUE.....	26
MARCHE RAPIDE.....	27
MICHAEL'S GAME.....	28

MUSIQU'ART	29
PARLONS D'ALIMENTATION.....	30
PISCINE.....	31
PSY'CAUSE	32
PSYCHIATRIE ET SOCIÉTÉ	33
QI GONG	34
QUIZZ MUSICAL	35
RENFORCEMENT MUSCULAIRE.....	36
SOCIO-ESTHÉTIQUE.....	37
SOPHROLOGIE	38
SPORTS COLLECTIFS.....	39
TENNIS.....	40
TENNIS DE TABLE	41
THÉÂTRE D'IMPROVISATION.....	42
CARNET DE BORD	42
<i>MES PENSÉES</i>	<i>52</i>
<i>MON EMPLOI DU TEMPS.....</i>	<i>56</i>

VOCABULAIRE

Vous trouverez ci-dessous, quelques mots de vocabulaire concernant les fiches thérapeutiques. Ils vous apportent des précisions sur la typologie des groupes.

- **Groupe ouvert :** il s'agit d'ateliers et/ou d'activités où vous pouvez participer à tout moment et librement, dans la limite des places disponibles. Hors prescription médicale
- **Groupe semi-ouvert :** il s'agit d'ateliers et/ou d'activités où il vous est possible d'intégrer le groupe au fur à mesure des places disponibles. **Sur prescription médicale.**
- **Groupe fermé :** il s'agit d'ateliers et/ou d'activités où il vous est demandé de vous engager sur la totalité d'un cycle. Il n'est pas possible d'intégrer un groupe fermé une fois le cycle commencé. **Sur prescription médicale.**

ATELIERS ET ACTIVITÉS

DÉFINITION

- Actualité est un atelier qui permet de s'informer, se distraire, se cultiver, se faire une opinion... se permettre d'aller vers les autres, susciter la curiosité et le débat.
- Si l'on va d'ailleurs un peu plus loin, finalement, l'actualité locale, nationale ou étrangère quelle qu'elle soit permet de se situer dans les débats de société, « évaluer » l'action des responsables politiques, connaître le fonctionnement des institutions mais aussi exprimer ses opinions selon les règles de la démocratie.
- C'est un outil précieux qui nous permet de nous construire en tant qu'individu et nous rend ainsi un peu plus libre.

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 10h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°3 CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Magali GOUTEL, aide-soignante

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- La photographie permet à tout à chacun de créer une image durable d'un instant précis, une action, un moment qui suscite alors une réaction quant à un souvenir, une émotion, un sentiment, une opinion, qu'elle soit négative ou positive. ... Certaines retouches, jeux de lumières peuvent accentuer la signification de la photographie.
- Il vous faut être patient, observateur et surtout rêveur. La photo permet d'imaginer son propre monde d'y donner du sens et exprimer sa propre personnalité.

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 14h00 à 15h30

LIEU

- Salle d'activité N°3 CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état
- Charline LETAY, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8 10 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- L'athlétisme est un sport qui regroupe un ensemble de disciplines (courses, sauts, lancers, épreuves combinées, marche...). Cet outil combine le maintien de l'état de forme et le dépassement de soi.

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 10h00 à 12h00

LIEU

- Stade Vernonnet

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Sylvie GALLEAZZI, infirmière secteur psychiatrique

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Cet atelier a pour projet d'accompagner les participants à acquérir et/ou développer leurs capacités en termes d'indépendance et d'autonomie au quotidien.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 10h00 à 12h00.

LIEU

- Salle d'attente N°2, Au rez-de-chaussée, à côté du bureau des ergothérapeutes.

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Laurie PACCARD, ergothérapeute diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- La boxe est un sport de combat qui recourt à des frappes de percussion à l'aide de gants matelassés. Les exercices proposés se font exclusivement sur des pattes d'ours et sur un sac de frappe. Aucune opposition n'est réalisée.

JOUR ET HORAIRE

- Un mardi sur deux de 14h00 à 15h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant en activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Souvent décrite comme une danse, la Capoeira est bien d'avantage. C'est un art martial qui allie jeux, luttes, rythmes et rituels articulés autour de la culture brésilienne. Cet art s'adresse et s'adapte à tous sans limite d'âge dans le respect des capacités de chacun, ce qui est au centre de nos préoccupations. La Capoeira développe la motricité mais aussi la socialisation par le « jeu » entre deux ou plusieurs partenaires qu'il s'agisse de situations de coopération ou d'opposition. De plus, elle permet l'apprentissage et le développement de la persévérance et du travail individuel au sein d'un groupe. Dans cette activité, divers aspects coexistent et sont indissociables les uns des autres. La musique tout d'abord, avec la pratique de plusieurs instruments (le pandeiro, le berimbau, l'atabaque ou encore l'Agogo) et de chants traditionnels de la Capoeira. Ces chants sont en portugais et développent ainsi une connaissance de cette langue étrangère. Puis vient l'entraînement physique avec l'apprentissage d'attaques, d'esquives, de déplacements et d'acrobaties, ritualisés et rythmés par la musique et les chants.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 14h00 à 15h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Thomas RACINET, éducateur sportif
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10-15 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Activité vocale qui permet de découvrir l'instrument qu'est « la voix ». Chant composé d'une mélodie simple, chanté en cœur par plusieurs individus. C'est le partage d'un moment convivial et de bien-être.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 15h00 à 16h00 (**soumis au calendrier scolaire**)

LIEU

- Conservatoire Philippe Auguste salle Stravinsky à Vernon

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Lydie CROCETTI, chef de chœur
- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 20 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- Ciné-société est une activité collective visant à permettre l'accès à la culture et favoriser l'expression et la prise de parole en public. L'action consiste en la projection d'un film sur une thématique précise, suivie d'un échange d'idées animé par un soignant, en lien avec les ressentis, réflexions, impressions laissés par le film.

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 14h00 à 15h30

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Charline LETAY, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- L'atelier création est une activité manuelle qui encourage la créativité par la confection d'objets et de réalisation en tout genre : attrape rêve, bougie, carte de vœux, sac de plage, marionnette, origami décorations de Noël ...
- Une création personnalisée donne de la valeur à votre histoire de vie. C'est parfois l'occasion de détourner et recycler des objets du quotidien. Une activité accessible, ludique et passionnante. Une fierté et récompense personnelle. Ça procure un bien être non mesurable de voir ce que l'on a créé de ses propres mains.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 14h00 à 16h00

LIEU

- Salle d'activité N°3 CDR.

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état.
- Charline LETAY, infirmière diplômée d'état.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert.

DÉFINITION

- **Manger :** ce n'est pas seulement se nourrir, c'est prendre du plaisir, partager, avec autrui, s'inscrire dans un cadre social.
Manger, c'est aussi prendre soin de soi, se maintenir en forme, préserver sa santé. Chaque personne se construit une histoire alimentaire ou trajectoire qui est unique.
Selon les personnes, les aliments sont plus ou moins porteurs de différents rôles : rôle nourricier de maintien de vie et de marque d'affection, rôle hygiéniste de maintien de forme et de santé, rôle de plaisir, rôle socioculturel et d'identification.
Dans le cadre du centre de réhabilitation, la cuisine thérapeutique sera l'outil permettant aux patients de retrouver ces différentes notions.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 10h00 à 13h00 (courses + préparation + repas)

LIEU

- Salle d'activité 2^{ème} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 3 heures

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Amandine LEFÈBVRE, conseillère économie sociale familiale diplômée d'état
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8 personnes

GROUPE

- Fermé

DÉFINITION

- Le yoga « dynamique » ou « détente » en fonction du groupe est une approche psychocorporelle très bénéfique.
Une séance de yoga se déroule dans une alternance de mouvements et de postures statiques. Les postures sont liées par des enchainements de mouvements synchronisés sur la respiration.
Le yoga est un excellent outil pour se réapproprier son espace intérieur, tant physique que mental.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 11h30 à 12h30

LIEU

- Salle d'activité 1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- David BONHOMME, professeur de yoga
- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Atelier présenté sous forme ludique favorisant la communication et l'interaction sociale.

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 14h00 à 15h00

LIEU

- Salle d'activité N°3, au CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Laurie PACCARD, ergothérapeute diplômée d'état
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- L'atelier écriture permet de stimuler l'imaginaire et la créativité, de mettre des mots sur des émotions et de favoriser les échanges entre les participants.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 10h00 à 11h00

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- Atelier permettant aux patients d'échanger et de partager les différents goûts et cultures musicales de chacun.

JOUR ET HORAIRE

- Un jeudi sur deux de 10h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Magali GOUTEL, aide-soignante

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- L'entraînement des habiletés sociales a pour objectif de développer les capacités spécifiques permettant à une personne d'accomplir une performance jugée socialement adaptée : Savoir communiquer, converser, s'affirmer, résoudre un problème ... L'entraînement consiste principalement à favoriser des comportements d'approche, à développer les habiletés sociales de communication et d'affirmation de soi ainsi que de gestion des réactions anxieuses excessives et à corriger les façons irréalistes de penser de la personne en groupe.

JOUR ET HORAIRE

- Lundi 9h30 à 10h30

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Emmanuelle COTTIN, psychologue
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 à 8 personnes

GROUPE

- Groupe fermé (2 modules de 10 séances)

DÉFINITION

- L'atelier artistique est un atelier qui vous permettra de créer et de vous exprimer via différents outils et techniques. (collage, aquarelle, pastels, peinture...). L'expression artistique est un langage symbolique dont vous seul seriez à même de véhiculer un message autre que verbale.

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 14h00 à 15h30

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 7 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Espace d'information et de conseils sur les droits et devoirs financiers et administratifs.

JOUR ET HORAIRE

- Dernier mercredi de chaque mois de 10h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Amandine LEFÈBVRE, conseillère économie sociale et familiale diplômée d'état.
- Magali GOUTEL, aide-soignante.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- La gym cérébrale part d'un principe simple : le cerveau est comme un muscle qui a besoin d'être entraîné pour être performant. Lorsque certaines zones cérébrales ne sont pas régulièrement utilisées, elles finissent par s'endormir. La gym cérébrale va s'employer à les réveiller et les rend plus performantes.

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 10h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- Comme le corps, le cerveau doit s'entraîner pour garder la forme.
- Sous forme ludique vous pourrez vous entraîner à maintenir vos acquis et ou les renforcer (concentration, mémorisation, réflexion ...)

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 10h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Magali GOUTEL, aide-soignante

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8-10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Le rire a des vertus physiologiques et psychologiques. Il est excellent pour la santé en agissant très favorablement sur le cœur et l'ensemble du corps. Il améliore les fonctions cognitives, chasse le stress, installe la bonne humeur...
- Pas de prérequis, facile et accessible.
- Les participants n'ont pas besoin d'avoir de l'humour, ni de talents particulier.
- Dès la première pratique les effets sont immédiats (rire libre, relaxation globale)

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 10h00 à 11h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Josiane CHANAUX, animateur certifié de yoga du rire
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- Espace libre vous permettant de réaliser des séries d'entraînements au code de la route. Développer, maintenir ou renforcer vos acquis.

JOURS ET HORAIRES

- Mercredi de 14h00 à 16h00
- Vendredi de 14h00 à 16h00

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- Selon le nombre de série que la personne souhaite réaliser.

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Magali GOUTEL, aide-soignante

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 5 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Découvrir, écrire, s'informer, lire, écouter, apprendre, ... **n'hésitez pas à venir écrire votre article comme un journaliste !**

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 15h30 à 16h45

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 15 minutes, possibilité de venir et partir à tout moment

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Anne-Sophie MORISOT, ergothérapeute diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Variable, à l'appréciation de l'ergothérapeute.
- 4 ordinateurs disponibles, possibilité de venir avec le sien pour les recherches et taper les articles.

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- La marche rapide est un sport qui se pratique à un rythme plus soutenu que la marche pratiquée au quotidien. Il fait donc travailler le souffle, l'endurance et presque tous les muscles du corps.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 11h00 à 12h00
- Vendredi de 11h00 à 12h00

LIEU

- En extérieur

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Le jeu Michael 's Game s'inscrit dans une démarche collaborative avec la personnes présentant de symptômes psychotiques. Il est issu de la pratique des thérapies cognitives des symptômes psychotiques. Ce jeu permet d'aider les personnes à concevoir des explications alternatives à leur expérience psychotique. Michael 's Game propose de s'entraîner en groupe au raisonnement par hypothèses à partir de mises en situation d'un personnage.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 13h30 à 15h00 (À repréciser pour le prochain groupe)

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Emmanuelle COTTIN, psychologue

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 à 8 personnes

GROUPE

- Groupe Fermé (12 à 18 séances)

DÉFINITION

- Musiqu'art est un atelier thérapeutique mettant en avant un travail sur les émotions avec comme support le dessin. L'atelier consiste à exprimer ses émotions par le dessin en s'inspirant de différentes musiques

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 10h00 à 11h30

LIEU

- Salle d'art-thérapie, au rez-de-chaussée

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 personnes

GROUPE

- Fermé

DÉFINITION

- Atelier d'informations et d'échanges sur l'hygiène alimentaire

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 14h00 à 15H30

LIEU

- Salle d'attente N°2, au rez-de-chaussée, à côté du bureau des ergothérapeutes

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Laure LEVASSEUR, diététicienne

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- En piscine sera proposée une séance d'aquagym pour travailler l'endurance et le renforcement des muscles contre résistance de l'eau. Cette activité est un excellent moyen d'allier plaisir/détente de la piscine avec les bienfaits de l'activité physique tout en améliorant efficacement l'endurance et la force musculaire.

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 13h30 à 15h30

LIEU

- Centre nautique de la Garenne à Saint-Marcel

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Groupe de parole avec pour objectif de débattre et de mieux comprendre les troubles psychotiques à l'aide de divers support.

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 15h30 à 16h30

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Docteur BRETTEL, médecin psychiatre
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes

GROUPE

- Fermé

DÉFINITION

- Réflexion autour de la psychiatrie et de la société
- Présentation, échange et interaction avec l'ensemble du groupe, un ide et une psychiatre

JOUR ET HORAIRE

- Le vendredi de 14h00 à 15h30

LIEU

- Salle d'activité N°1 CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Docteur BRETTEL, médecin psychiatre
- Sylvie GALLEAZZI, infirmière secteur psychiatrique

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15-20 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchainent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 10h00 à 11h00

LIEU

- Salle d'activité 1, 1^{er} étage ou en extérieur, au rez-de-chaussée

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Pierre LALLEMAND, professeur de QI GONG
- Charline LETAY, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 20 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Le principe de cet atelier est simple : l'objectif est de réussir à deviner le plus rapidement possible les caractéristiques d'une chanson grâce à la diffusion d'un extrait de celle-ci. Deux équipes ou deux joueurs concurrents « s'affrontent et essaient de deviner le titre ou encore l'interprète d'une chanson ». Aucun esprit de compétition n'est attendu, c'est un moment convivial de partage. Cet outil est un très bon moyen d'enrichir sa culture musicale. Mais pas seulement, celui-ci sollicite la réflexion, la mémoire, la réactivité, l'entraide et la socialisation. En effet, dans la plupart des cas, les chansons écoutées ne sont pas connues de tous les joueurs. C'est pourquoi plus on y participe, plus notre culture musicale s'agrandit dans tous les genres. La musique fait du bien, unifie, réunit et amène de la joie. Elle est également un moyen pour développer l'expression personnelle, l'écoute, stimuler la concentration, s'exprimer, ressentir la musique, favoriser une participation active et développer la capacité à s'exprimer

JOUR ET HORAIRE

- Un jeudi sur deux de 10h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Magali GOUTEL, aide-soignante

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Le renforcement musculaire est une pratique qui consiste à développer son tonus et sa force musculaire afin d'améliorer la posture et de diminuer la fatigue physique journalière.

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 14h00 à 15h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Amandine LEFÈBVRE, conseillère en économie sociale et familiale diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Atelier proposant une approche psychosociale de la personne par un médiateur corporel tel que le soin esthétique.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 14h00 à 15h00

LIEU

- Salle d'activité N°3 CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Charline LETAY, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- La sophrologie est une méthode complète de relaxation et de connaissance de soi.
- Ses buts majeurs sont : l'épanouissement de l'être et sa guérison ainsi que la transformation positive de son existence.
- La pratique de la sophrologie est orientée vers une meilleure prise de conscience du corps (somatique, émotionnel et imaginaire). Elle est une aide efficace pour la suppression des petits maux quotidiens qui en fait en sont ni petits, ni insignifiants puisqu'ils tissent notre vie (stress, fatigue, insomnie . . .).

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 11h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Thadsa TEISSIER, sophrologue
- Stéphanie CAILLÈRE, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8-10 personnes

GROUPE

- Fermé

DÉFINITION

- Au gymnase venez découvrir différents sports collectifs pour travailler votre physique mais aussi l'interaction avec autrui. Le sport permet de travailler sur la confiance en soi et le dépassement de soi.
- Plusieurs sports pourront vous être proposés : football, basketball, handball, volleyball, touch rugby, thèque...

JOUR ET HORAIRE

- Mardi de 13h45 à 16h00

LIEU

- Gymnase du Grévarin à Vernon

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Sylvie GALLEAZZI, infirmière de secteur psychiatrique
- Marvin GALLET, enseignant activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Sport pratiqué sur un court de dimensions déterminées, opposant selon des règles précises deux joueurs (ou deux équipes de deux joueurs) qui, munis de raquettes, se renvoient alternativement une balle de part et d'autre d'un filet qui partage le court. Le tennis regroupe trois facteurs : mental, physique et technique.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 10h00 à 12h00

LIEU

- Cours de Tennis à Vernonnet

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Sylvie GALLEAZZI, infirmière de secteur psychiatrique

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Le tennis de table est un sport de raquette qui se pratique en intérieur sur une table séparée en deux pas un filet. Cette pratique se joue en simple ou en double avec une raquette et une balle

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 14h00 à 16h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 ou 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- L'atelier théâtre a pour but l'expression orale, l'expression corporelle, le respect de l'autre, l'entraide, l'échange et favoriser l'estime de soi. La scène du théâtre est un espace de « jeu » comme lieu d'expression du « JE »

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 14h00 à 16h00

LIEU

- Salle d'activité N°1, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Reverend Clément, metteur en scène
- Ramdane TADJER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Réaliser ensemble un travail créatif mêlant écriture, arts graphiques, photographies pour permettre de laisser une trace des événements importants qui se déroulent au sein du CDR et de continuer à raconter l'histoire du CDR. sop

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 11h00 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité N°3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Stéphanie CAILLERE, Infirmier Diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8 personnes

GROUPE

- Ouvert

MES PENSÉES

Il vous est proposé ici quelques lignes pour écrire votre ressenti sur les ateliers et activités auxquels vous avez participé. Ces lignes sont strictement confidentielles, elles vous appartiennent ne seront en aucun cas lues, ni divulguées sans votre accord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MON EMPLOI DU TEMPS

	HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MATIN				
MIDI				
APRÈS-MIDI				

MON EMPLOI DU TEMPS

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

CLINIQUE DES PORTES DE L'EURE
1 rue Bonaparte
27200 VERNON

E-MAIL : contact@clinique-portes-eure.com

TÉLÉPHONE : 02 32 71 63 00



CLINIQUE
DES PORTES
DE L'EURE

**SI VOUS TROUVEZ CE CARNET
MERCI DE LE DÉPOSER À L'ADRESSE CI-DESSUS**

