



CLINIQUE
DES PORTES
DE L'EURE

CARNET DES
ATELIERS ET ACTIVITÉS
THÉRAPEUTIQUES
GÉRONTOPSYCHIATRIE

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.*



CLINIQUE
DES PORTES
DE L'EURE

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.

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 : février 2019

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

Merci

SOMMAIRE

VOCABULAIRE.....	1
<i>ATELIERS ET ACTIVITÉS LIBRES.....</i>	<i>1</i>
ACCÈS LIBRE VÉLO ET TAPIS DE MARCHÉ	1
ASSISE MÉDITATIVE – MARCHÉ MÉDITATIVE.....	1
ATELIER JARDINAGE	1
ATELIER MÉMOIRE.....	1
ATELIER TRICOT.....	1
ATELIER WII	1
BIBLIOTHÉRAPIE.....	1
CHORALE.....	1
EXPRESSION ARTISTIQUE LIBRE.....	1
GYM DOUCE ET GYM SOUTENUE	1
LECTURE À HAUTE VOIX.....	1
SPORTS LIBRES.....	1
<i>ATELIERS ET ACTIVITÉS SOUMIS À PRESCRIPTION MÉDICALE</i>	<i>1</i>
ATELIER DIXILUDO.....	1
ATELIER ÉQUILIBRE	1
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE.....	1
RÉHACOM.....	1
SPORTS ADRESSE ET MOTRICITÉ.....	1

VOCABULAIRE

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

- **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. **Sous 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. **Sous prescription médicale.**

ATELIERS ET ACTIVITÉS LIBRES

DÉFINITION

- Il s'agit d'un temps pour venir pratiquer librement du vélo et/ou du tapis de marche dans la salle de sport. Ce temps ne doit pas dépasser 1h de pratique par jour. L'accès libre ne doit pas passer en priorité devant les séances sur prescription.

JOUR ET HORAIRE

- Se référer au planning des séances en accès libre

LIEU

- Salle d'activité 1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Pratiquer la méditation en groupe. La méditation passe tout d'abord par le corps. Elle relie la tête et le cœur par une éducation de l'esprit, un entraînement attentionnel et sans jugement. Elle nourrit notre être et augmente notre liberté.

JOURS ET HORAIRES

- Mardi de 17h30 à 18h00
- Mercredi de 17h30 à 18h00
- Jeudi de 9h15 à 9h45

LIEU

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

DURÉE DE LA SÉANCE

- 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Participation libre dans la limite des places disponible

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Jardiner ensemble pour créer et entretenir un jardin

JOURS ET HORAIRES

- Lundi de 15h30 à 17h00
- Jeudi de 15h30 à 17h00
- Uniquement pendant la saison du jardin et annulé en cas de pluie

LIEU

- Jardin de la Clinique

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Sandrine JOUBERT, aide médico-psychologique
- Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Participation libre dans la limite des places disponible

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Cet atelier permet de faire travailler les fonctions cognitives telles que la mémoire, le langage etc., au travers de jeu ludique comme le petit bac, le mémo, le tangram, ou bien encore la mémorisation d'histoire.

JOURS ET HORAIRES

- Mardi de 11h00 à 12h00
- Jeudi de 10h30 à 11h30

LIEU

- Salon, au 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Ingrid ROBCIS, psychologue
- Soignants du 1^{er} étage

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Apprentissage du tricot, du tricotin et autres activités de la laine échanges de savoir, partage, plaisir et rencontres

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 13h30 à 17h00

LIEU

- Salon, au 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 3 heures et 30 minutes, possibilité de venir et partir à tout moment

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Josiane ROYER, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Cet atelier a pour objectif de faire travailler l'équilibre de manière ludique, par le biais d'une console de jeu. Vous pourrez jouer en moyenne à deux jeux par séance chacun.

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 11h00 à 12h00

LIEU

- Salon, au 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Ingrid ROBCIS, psychologue
- Soignants du 1^{er} étage

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 20 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Rencontres autour du livre et de la lecture

JOUR ET HORAIRE

- 2 fois par mois (se référer aux planning et affiches)
- Jeudi de 17h00 à 18h30

LIEU

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

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute
- 2 intervenants extérieurs

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Participation libre dans la limite des places disponible.

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Activité vocale qui permet de connaître un instrument « la voix », en groupe. A travers le chant, on élargit ses connaissances musicales et culturelles. C'est le partage d'un moment convivial et de bien-être.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 15h00 à 17h00 (**soumis au calendrier scolaire**)

LIEU

- Conservatoire Philippe Auguste salle Stravinsky à Vernon

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures (**trajet à pied inclus**)

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Lydie CROCETTI, chef de chœur
- Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état
- Anne-Sophie MORISOT, ergothérapeute diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 20 personnes maximum

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- La méditation est une pratique millénaire qui consiste à développer un état d'attention à l'instant présent, tel qu'il est, dans une expérience sensorielle globale.

DÉFINITION

- Un temps libre pour expérimenter et créer librement.

JOURS ET HORAIRES

- Lundi de 9h30 à 11h00
- Jeudi de 15h30 à 17h00
- Vendredi de 15h30 à 17h00

LIEU

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

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes, possibilité de venir et partir à tout moment

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Roméo GUERLUS, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 8 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Ce sont des ateliers regroupant du réveil articulaire et musculaire, du gainage et des étirements. Ces ateliers permettent une remise en forme progressive de la condition physique et aident à une meilleure prise de conscience de son corps

JOURS ET HORAIRES

- **Mardi (réveil articulaire) :** 09h00 à 10h00
- **Jeudi (gainage) :** 09h00 à 10h00
- **Samedi (étirements) :** 09h30 à 10h30

LIEU

- Salle d'activité, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 50 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Il vous est proposé un atelier à participation libre au cours duquel l'intervenante lira des textes de son choix et/ou des textes suggérés par les auditeurs

JOUR ET HORAIRE

- Lundi de 17h00 à 18h00

LIEU

- Salon, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Pauline NICOLAS, conteuse
- Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 15 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

Il vous sera proposé de pratiquer une activité sportive choisi collectivement avec l'ensemble du groupe et de l'intervenant chaque samedi matin. Ce temps sportif permet à certaines personnes de rattraper un sport qu'elles n'auraient pas pu pratiquer durant la semaine.

JOUR ET HORAIRE

- Samedi de 10h30 à 12h00

LIEU

- Salle d'activité 1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

ATELIERS ET ACTIVITÉS SOUMIS À PRESCRIPTION MÉDICALE

DÉFINITION

- Atelier présenté sous forme ludique favorisant la communication

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 10h00 à 11h30

LIEU

- Salon, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Ingrid ROBCIS, psychologue

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- L'atelier équilibre est, comme son nom l'indique, une activité où l'on travaille l'équilibre à la marche, l'équilibre sur un pied, l'équilibre sur deux pieds, la coordination et la motricité.

JOUR ET HORAIRE

- Vendredi de 10h00 à 11h00

LIEU

- Salle d'activité, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

DÉFINITION

- Vous êtes tombés ? Vous ne vous sentez plus à l'aise dans vos déplacements ? Vous appréhendez de vous déplacer ? Vous ne pensez pas pouvoir vous relever du sol après une chute ? Vous avez besoin de conseils pratiques ? Vous souhaitez entretenir votre équilibre ? Cet atelier est fait pour vous !

JOUR ET HORAIRE

- Mercredi de 11h30 à 12h30

LIEU

- Salle d'activité 1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées (APA)
- Anne Sophie MORISOT, ergothérapeute diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 6 à 8 personnes

GROUPE

- Semi-Ouvert

DÉFINITION

- Atelier permettant de définir les fondamentaux d'une alimentation équilibrée, variée et diversifiée avec repères de consommation pour chaque famille d'aliments pour une population bien-portante.

JOUR ET HORAIRE

- **1^{er} mercredi du mois** de 10h à 12h

LIEU

- Salon ,1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Laure LEVASSEUR, diététicienne-nutritionniste

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 4 à 8 personnes maximum

GROUPE

- Fermé

DÉFINITION

- Outil informatique de remédiation cognitive.
- L'objectif de la remédiation cognitive est de maintenir et /ou de développer les capacités cognitives présentes, développer des stratégies de compensation et un niveau d'indépendance le plus élevé possible.

JOURS ET HORAIRES

- Mardi de 14h30 à 16h00
- Jeudi de 16h45 à 18h15

LIEU

- Salon, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Ingrid ROBCIS, psychologue

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes maximum

GROUPE

- Semi-ouvert

DÉFINITION

- Les soins esthétiques permettent aux patients de travailler l'estime et la confiance en soi, par le biais de l'image de soi, de se sentir valorisés, de réaborder la notion de plaisir et de surmonter les moments difficiles lors de leurs séjours.

JOUR ET HORAIRE

- Lundi, mardi jeudi et vendredi de 15h à 17h30

LIEU

- Salle de coiffure, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 20 minutes à 1 heure selon le soin

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Sophie GEOFFROY, aide-soignant
- Aurore THÉVENON, aide-soignant

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- Prise en charge individuelle

GROUPE

- Fermé

DÉFINITION

- Les sports d'adresse et de motricité regroupent des activités comme le tir à l'arc, le jeu de quille, le jeu de fléchette, le mini-golf qui permettent de travailler la concentration, l'équilibre, la motricité fine et la coordination.

JOUR ET HORAIRE

- Jeudi de 13h30 à 14h30

LIEU

- Salle d'activité, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

- 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 10 personnes maximum

GROUPE

- Ouvert

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
MERCİ DE LE DÉPOSER À L'ADRESSE CI-DESSUS**

