

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

CLINIQUE DES PORTES DE L'EURE

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.

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



Merci

Table des matières

VOCABULAIRE
ATELIERS ET ACTIVITÉS LIBRES VOCABULAIRE
ATELIERS ET ACTIVITÉS LIBRES
ATELIERS ET ACATELIER D'ACCUEIL DES NOUVEAUX PATIENTSTIVITÉS LIBRES1
ATELIER D'ACCUEIL DES NOUVEAUX PATIENTS
ACCÈS LIBRE VÉLO ET TAPIS DE MARCHE1
ASSISE MEDITATIVE - MARCHE MEDITATIVE
ATELIER JARDINAGE
QI GONG
ATELIER TRICOT
BIBLIOTHÉRAPIE
CHORALE
CHPHOTOLANGAGEORALE
NOM ET FONCTION DESINFORMATION DÉCOUVERTE ÉCHANGE ET MOBILISATION1
EXPRESSION ARTISTIQUE LIBRE
GYM DOUCE ET GYM SOUTENUE
JEUX DE SOCIETE
LECTURE À HAUTE VOIX
SPORTS LIBRES
THEATRE IMPROVISATION
ATELIER ÉDUCATION VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE
CAPOEIRA
ATELIERS ET ACTIVITÉS SOUMIS À PRESCRIPTION MÉDICALE1
AFFIRMATION DE SOI
PHOTOLANGAGE1
INFORMATION DÉCOUVERTE ÉCHANGE ET MOBILISATION
DÉPRESSION1
ADDICTION

	SOINS ESTHETIQUES	1
REH	IACOM	1
	LIER DIXILUDO	
	-THÉRAPIE	
ECK	RITURE THÉRAPEUTIQUE	1
ÉQl	UILIBRE ALIMENTAIRE	1
MEN	NU, COURSES ET CUISINE THERAPEUTIQUES	1
SOI	NS ESTHETIQUES	1
BOX	XE	1
PISC	CINE	1
	RCHE RAPIDE	
	IFORCEMENT MUSCULAIRE	
	DRTS ADRESSE ET MOTRICITÉ	
	DRTS COLLECTIFS	
TEN	INIS DE TABLE	1
YO	GA	1

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. **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

➤ Groupe d'informations et d'échanges pour les nouveaux arrivants dans l'institution. Il permet de donner des repères dans la vie institutionnelle afin d'amorcer le processus de soins ainsi que d'accueillir le vécu affectif de chacun à l'arrivée.

JOUR ET HORAIRE

Lundi de 15h30 à 17h00

LIEU

➤ Salle d'activité, au 3ème étage

DURÉE DE LA SÉANCE

> 1 heure et 15 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS:

- > Salima SAHLAOUI, psychologue
- Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute
- Autre soignant et/ou thérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS =

> 8 personnes maximum

GROUPE

L'accès libre est un temps pendant lequel vous pouvez venir pratiquer du vélo et du tapis marche. Spécialement mis en place avant de faire le bilan en sport avec l'EAPA. 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 ateliers en accès libre

LIEU

➤ Salle d'activité 1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1 heure maximum

NOM ET FONCTION DE

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 6 personnes maximum

GROUPE

➤ 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 entrainement 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 disponibles

GROUPE:

> Jardiner ensemble pour créer et entretenir un jardin potager.

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

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 10 personnes maximum

GROUPE

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

Le 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 DE L'INTERVENANT

Pierre LALLEMAND, professeur de QI GONG

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ 20 personnes maximum, s'inscrire chaque semaine sur le classeur à l'accueil suivant places disponibles

GROUPE

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

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

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

> Josiane ROYER, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 15 personnes maximum

GROUPE ____

> Rencontres autour du livre et de la lecture

JOUR ET HORAIRE

- 2 fois par mois
- > 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 disponibles.

GROUPE

DÉFINITION _____

Activité vocale qui permet de connaître un instrument « la voix », en groupe. À travers le chant, on élargit ses connaîssances musicales et culturelles. 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

Salle d'activité n°1 au CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- ➤ Lydie CROCETTI, chef de chœur
- > Stéphanie CAILLERE, infirmière diplômée d'état (Centre de réhabilitation CDR)

NOMBRE DE PARTICIPANTS =

➤ 20 personnes maximum, s'inscrire chaque semaine sur le classeur à l'accueil suivant places disponibles

GROUPE=

> 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 DES INTERVENANTS

> Roméo GUERLUS, infirmier diplômé d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS =

> 8 personnes maximum

GROUPE

➤ 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

JOUR

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

LIEU

➤ Salle d'activité, 1er 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

➤ Il s'agit d'un moment d'échange, de convivialité et d'amusement. Trois formes de jeux de société sont proposées à chaque séance : un jeu classique, un jeu peu connu et des jeux libres (cartes, domino ou puzzles). Les jeux varient à chaque séance.

JOUR ET HORAIRE

Le jeudi et/ou le dimanche de 17h00 à 18h15

LIEU

> Salle d'activité du 3ème étage

DURÉE DE LA SÉANCE

> 1 heure et 15 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS -

➤ Gaelle COURVALLET, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ 20 personnes maximum

GROUPE=

➤ 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

➤ Il vous sera proposé de pratiquer une activité sportive choisie collectivement avec l'ensemble du groupe et de l'EAPA 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

➤ 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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 10 personnes maximum

GROUPE

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 DE L'INTERVENANT

> Clément REVEREND, metteur en scène

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ 10 personnes maximum, s'inscrire chaque semaine sur le classeur à l'accueil suivant places disponibles

GROUPE ____

DÉFINITION _____

➤ Cet atelier s'adresse aux adolescents, jeunes adultes, adultes. Il vise à faire de la prévention et de l'information en matière de santé sexuelle ainsi qu'à offrir un espace de discussion en toute confidentialité avec un soignant. Cet atelier abordera le thème de la sexualité et de la vie affective au moyen de brochures, vidéos, bandes dessinées, planches anatomiques, sexes en plastique, échantillons de moyens de contraception et de prévention, échantillons de protection périodiques.

JOUR ET HORAIRE

Vendredi de 10h00 à 11h30

LIEU

Salle d'attente 2, au Rez-de-chaussée

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1 heure sur le thème de la séance et 30 minutes de permanence

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS=

- ➤ Sophie BOISSIER, psychologue
- > Sandrine JOUBERT, aide médico-psychologique

NOMBRE DE PARTICIPANTS =

> 10 personnes maximum

GROUPE

DÉFINITION ____

➤ Initiation à un sport afro-brésilien qui enchaine des figures acrobatiques et des mouvements de combat

JOUR ET HORAIRE

Mardi de 14h00 à 15h00

LIEU

> Salle d'activité N°1 CDR ou en extérieur, au rez-de-chaussée

DURÉE DE LA SÉANCE

> 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

> Thomas PEPE-LEGA, éducateur sportif — Instructeur de Capoeira

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ Entre 10 et 15 personnes, s'inscrire chaque semaine sur le classeur à l'accueil suivant places disponibles

GROUPE

ATELIERS ET ACTIVITÉS SOUMIS À PRESCRIPTION MÉDICALE

DÉFINITION ____

L'affirmation de soi est un comportement relationnel faisant partie du champ des habiletés ou compétences sociales. Cette habileté se définit comme un mode de relation respectueux de soi et de l'autre. Prenant en compte, les besoins, désirs, pensées, etc. de chacun.

JOUR ET HORAIRE

➤ Voir avec l'intervenant à son bureau au 3ème étage

LIEU

> Voir avec l'intervenant à son bureau au 3ème étage

DURÉE DE LA SÉANCE

> 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- > Salima SAHLAOUI, psychologue
- > Co-thérapeutes

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ 6 à 8 personnes maximum

GROUPE=

Le photolangage® est un outil de médiation pour favoriser la communication de groupe, il peut être utilisé comme outil de médiation thérapeutique. L'atelier vise à faire travailler le groupe sur la question de l'estime de soi (objectif et thème central de l'atelier). Il se déroule en 2 temps sur 2h, chaque participant est invité à répondre à une question au moyen du matériel photo. Une question est valable si elle à trait au but de l'atelier (travail sur l'estime de soi) et si les échanges peuvent être repris dans la suite du travail thérapeutique.

JOUR ET HORAIRE

Mardi de 10h00 à 12h00

LIEU

> Salle d'activité N° 3, CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

> 2 heures

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- > Sophie BOISSIER, psychologue
- > Charline LETAY, infirmière diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 6 personnes maximum

GROUPE

EPRESSION

DÉFINITION=

- Le groupe IDEM-dépression créé par l'équipe de Mme WEINER au CHU de Strasbourg est un programme groupal intégrant psychoéducation, TCC, approches pluridisciplinaires (ergothérapie, psychomotricité, diététique...) ciblant la dépression, constitué de séances thématiques d'une durée d'1h30.
- Cet atelier s'inscrit dans la démarche ETP.

JOUR ET HORAIRE =

- > Lundi de 10h30 à 12h00
- Jeudi de 13h30 à 15h00

LIEU

> Salle Polyvalente

DURÉE DE LA SÉANCE

> 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS:

- ➤ Isabelle FENAUX, psychologue
- ➤ Sophie BOISSIER, psychologue
- Professionnels invités

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ 20 personnes maximum

GROUPE

DÉFINITION ====

Ce groupe thérapeutique permettra aux personnes souffrant d'un comportement de dépendance (alcool, drogues, médicaments) d'identifier et de mieux comprendre sa problématique addictive, de s'informer sur les processus biologiques et psychologiques en jeu, d'échanger avec d'autres personnes concernées par l'addiction, de renforcer sa motivation au maintien de l'abstinence et de prévenir la rechute.

JOUR ET HORAIRE

> Jeudi de 16h00 à 17h00

LIEU

> Salle polyvalente au rez-de-chaussée

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1h

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

- > Isabelle FENAUX, psychologue
- > Docteur BUDZAR-BRAM, médecin généraliste tabacologue

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 10 patients maximum

GROUPE

- > 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 et mercredi de 13h30 à 14h : Anne-Sophie MORISOT
- Mardi de 11h à12h30 : Isabelle FENAUX
- Mercredi de 13h00 à 13h30 : Laurie PACCARD

LIEU

Rez-de-chaussée, CDR, Première salle à gauche en entrant dans l'enceinte du CDR

DURÉE DE LA SÉANCE

> 30 minutes

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- > Anne-Sophie MORISOT, ergothérapeute diplômée d'état
- Laurie PACCARD, ergothérapeute diplômée d'état
- ➤ Isabelle FENAUX, psychologue et neuropsychologue

NOMBRE DE PARTICIPANTS =

> 4 personnes maximum

GROUPE

DÉFINITION ____

L'atelier est présenté sous forme ludique favorisant la communication, de créer du lien, stimuler et créer des échanges en groupe sous forme de conversation. Ce qui est dit dans cet atelier reste dans le groupe.

JOURS ET HORAIRES

- Mardi de 14h30 à 15h30 : Anne-Sophie MORISOT
- ➤ Mercredi de 14h30 à 15h30 : Anne-Sophie MORISOT
- Lundi de 17h00 à 18h00 et le mercredi de 14h30 à 15h30 : Laurie PACCARD

LIEU

Rez-de-chaussée, salle d'attente N°2

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1 heure

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- Anne-Sophie MORISOT, ergothérapeute diplômée d'état
- Laurie PACCARD, ergothérapeute diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➢ 6 personnes maximum

GROUPE

DÉFINITION _____

- L'atelier art-thérapie est un travail psychothérapeutique à médiation. Le but de l'atelier est de découvrir/redécouvrir sa propre créativité et de s'en servir dans la vie quotidienne.
- Aucune compétence artistique n'est nécessaire

JOURS ET HORAIRES

- > Lundi de 13h30 à 15h00
- Mardi de 15h30 à 17h00
- Mercredi de 15h30 à 17h00

LIEU

➤ Au rez-de-chaussée, salle d'art-thérapie

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

➤ Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 7 personnes maximum

GROUPE=

L'atelier de l'écriture thérapeutique se propose d'être un espace créatif, de plaisir et de libération de l'imaginaire. Chacun peut se découvrir des capacités d'écriture, de plaisir à jouer avec les mots. Aucune compétence particulière d'écriture n'est requise. L'orthographe n'est pas importante dans ce cadre créatif d'art-thérapie et ne doit pas être un obstacle.

JOURS ET HORAIRES

- Mardi de 13h30 à 15h00
- Mercredi de 13h30 à 15h00

LIEU

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

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 1 heure et 30 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

Ulrike VIDALAIN, art-thérapeute

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 7 personnes maximum

GROUPE:

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 ,1er 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

➤ Cet atelier permet de travailler divers éléments d'une activité quotidienne, tels que la gestion d'un budget, l'élaboration d'une liste de courses, les interactions sociales, l'organisation dans la préparation d'un repas équilibré...

JOURS ET HORAIRES

- Mardi de 17h00 à 17h30 : Menu
- Mercredi de 17h00 à 21h : Courses, cuisine, dégustation, rangement

LIEU

➤ Salle d'activité, 2ème étage

DURÉE DE LA SÉANCE

Mardi: 30 minutesMercredi: 4 heures

NOM ET FONCTION DES INTERVENANTS

- > Anne-Sophie MORISOT, Ergothérapeute Diplômée d'État
- Laurie PACCARD, ergothérapeute diplômée d'état

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 6 personnes maximum

GROUPE

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 ré aborder 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 1heure 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

DÉFINITION ____

Cet atelier vous permet de décharger votre énergie, votre stress ou votre anxiété au travers d'exercices de coordination, d'endurance et de musculation en lien avec la pratique de la boxe.

JOURS ET HORAIRES

- > Lundi (1semaine/2) de 15h00 à 16h00
- ➤ Mercredi de 15h30 à 16h30

LIEU

> Salle d'activité N°1, 1^{er} étage

DURÉE DE LA SÉANCE

> 50 minutes

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 10 personnes maximum

GROUPE

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

> Le mercredi de 13h30 à 15h30

LIEU

➤ Centre nautique de la grande Garenne à Saint-Marcel

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

Marvin GALLET, enseignant d'activités physiques adaptées

NOMBRE DE PARTICIPANTS

➤ 6 personnes maximum

GROUPE=

DÉFINITION ____

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

JOURS ET HORAIRES

- 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 d'activités physiques adaptées

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 10 personnes maximum

GROUPE

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.

JOURS ET HORAIRES=

- > Jeudi de 14h30 à 15h30
- Vendredi de 15h00 à 16h00

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

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, 1er 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

DÉFINITION ____

➤ Venez découvrir différents sports collectifs pour travailler votre physique mais aussi votre esprit d'équipe. Le sport permet de renforcer 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 13h30 à 16h00

LIEU

> Gymnase du Grévarin à Vernon

DURÉE DE LA SÉANCE

➤ 2 heures

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT ===

Marvin GALLET, Enseignant d'activités physiques adaptées (APA)

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 10 personnes maximum

GROUPE ____

DÉFINITION ____

Cet atelier est mis en place dans un but de détente et de plaisir autour d'une activité sportive. Elle permet également de retrouver un esprit de compétition.

JOUR ET HORAIRE

Vendredi de 13h30 à 15h00

LIEU

➤ Salle d'activité, 1er 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=

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, 1er étage

DURÉE DE LA SÉANCE

> 1 heure

NOM ET FONCTION DE L'INTERVENANT

➤ David BONHOMME, professeur de yoga

NOMBRE DE PARTICIPANTS

> 15 personnes maximum

GROUPE _____

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

E-MAIL: contact@clinique-portes-eure.com **TÉLÉPHONE:** 02 32 71 63 00



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

