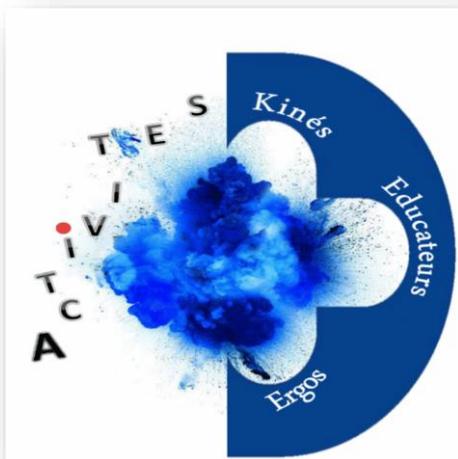


BROCHURE

Les activités animées par les paramédicaux Kinésithérapeutes – Ergothérapeutes - Educateurs



Au cours de votre séjour, un panel d'activités vous sera proposé. Deux tableaux récapitulatifs des activités (du plateau paramédical et du Chalet) sont affichés chaque semaine dans le couloir de votre unité.

*Cette brochure décrit chacune des activités de manière succincte. Le local, le jour habituel et l'animateur principal y sont précisés. Pour savoir quand a lieu l'activité, **référez-vous aux tableaux affichés.***

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à vous adresser au personnel soignant de votre équipe, à votre référent ou aux animateurs des différentes activités.

*L'activité « **BALADE DÉCOUVERTE DU DOMAINE** », obligatoire pour les nouveaux patients, est proposée par les éducateurs du Chalet (les lundis et mardis de 15h30 à 16h). Elle vous permettra de découvrir les différents bâtiments ainsi que la grille des activités.*

Il n'y a pas d'inscription préalable possible aux activités (sauf les activités THEATRE, MUSIQUE, THEATRE D'OMBRES, PISCINE et VÉLO où une inscription est à faire auprès des éducateurs du chalet).

Les inscriptions se font au fur et à mesure des participants qui se présentent au lieu et à l'horaire dits.

En dehors des activités qui vous sont proposées en journée, **Le Chalet**, lieu de détente et de convivialité, vous est **accessible dès 16h00 et jusqu'à 20h50** suivant l'horaire affiché dans votre unité.

Les éducateurs vous proposent en soirée des **activités ludiques** telles que des tournois de ping-pong, une bibliothèque sauvage, un **accès à internet** gratuit (via le wifi ou un ordinateur fixe), des **soirées sportives**, de la pétanque, des karaokés, de la danse et diverses activités ponctuelles.

Un **parcours « Santé »** est également à votre disposition : une boucle de 1 km sur les chemins du Domaine avec des bornes de différentes couleurs selon le niveau de difficulté souhaité. « Bouger fait un bien fou ! Bouger 30 minutes par jour libère l'esprit et réduit les tensions ! »

Ci-après un plan du parcours et pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à Laure Renard au Chalet.



Les activités proposées par les éducateurs

VIDEO-DÉBAT

Il s'agit d'un groupe d'expression verbale, d'un débat à partir d'un thème sur base d'un film.

Le nombre de participants maximum à cette activité est de 20.

JOUR : 1 Lundi sur 2

LOCAL : Le Chalet

THERAPEUTE : Laure Renard



ATELIER TERRE

Cette activité a lieu une fois sur le séjour ... Il vous est proposé d'utiliser la terre/l'argile comme outil d'expression. Vous aurez la surprise du déroulement sur le moment et l'occasion de vous découvrir un peu plus.

3 à 6 personnes peuvent participer à cette activité.

JOUR : Mardi (de novembre à février)

LOCAL : Le Chalet

THERAPEUTE : Laure Renard

ATELIER RYTHME

On vous y invite à un apprentissage du rythme de base et du jeu d'ensemble sur djembé (aucune notion de base n'est nécessaire).

2 à 10 personnes peuvent participer à cette activité.

JOUR : Lundi

LOCAL : Le Chalet

THERAPEUTE : Taynan Augusto de Oliveira



ACTIVITE SYMBOLIQUE

Différents petits exercices vous sont proposés chaque semaine pour « lâcher votre fardeau ».

3 à 15 personnes peuvent participer à cette activité.

JOUR : 1 Lundi sur 2

LOCAL : Le Chalet (et extérieur)

THERAPEUTE : Laure Renard

INITIATION À LA CAPOEIRA

Vous pourrez découvrir un art martial brésilien qui se rapproche de la danse. Utile pour développer son agilité, son équilibre, sa conscience de l'espace et les différentes parties du corps à travers des mouvements fluides... tout cela sur fond musical.

JOUR : Mardi
LOCAL : Salle de sport
THERAPEUTE : Taynan Augusto de Oliveira



ACTIVITE PROJET

Vous y réaliserez un projet à long terme pour donner *un plus* au Domaine. Exemples de réalisation : le parcours de remise en forme dans le parc, l'attrape rêve géant,

...

2 à 10 personnes peuvent participer à cette activité.

JOUR : Mardi (en hiver)
LOCAL : Le Chalet
THERAPEUTE : Laure Renard

SPORT

Il s'agit de sports collectifs en salle.
1 à 16 personnes peuvent y participer.

JOURS : Mardi, Mercredi, Vendredi
LOCAL : Salle de sport
THERAPEUTES : François D'hondt, Antonio Polizzi, Lindsay Baise

THEATRE & THEATRE D'OMBRES



Vous pourrez vous essayer au jeu d'acteur, à des exercices d'expression non-verbale, à la présence sur scène, au mime et à la création d'un personnage.

Cette activité est soumise à une inscription auprès des éducateurs du Chalet car elle se déroule en groupe fermé de 4 à 10 personnes par série de 5 à 8 séances.

JOUR : Lundi, Mardi
LOCAL : RDV au Chalet
THERAPEUTES : François D'hondt

MUSIQUE

Des séances individuelles de la base au perfectionnement : l'approche et le travail sur des instruments tels que le piano, le synthé, la guitare, la basse et le ukulélé (aucune notion de base n'est nécessaire). Si vous avez un projet musical à proposer, c'est bienvenu aussi !

Cette activité nécessite une inscription préalable auprès des éducateurs du Chalet.

JOURS : Mardi, Mercredi, Jeudi

LOCAL : Le Chalet

THERAPEUTE : Taynan Augusto de Oliveira

JARDIN THERAPEUTIQUE

A travers cette activité, vous êtes invités à vous rapprocher de la nature, de la terre et à découvrir les joies du potager.

1 à 10 personnes peuvent y participer.

JOURS : Lundi, Mardi, Mercredi (de mars à octobre)

LOCAL : RDV au Chalet

THERAPEUTE : Laure Renard



ABDOS FESSIERS - REMISE EN FORME - MUSCULATION

Comme son nom l'indique, cette activité vous permettra une remise en forme par le travail des abdominaux et des fessiers, par la musculation ou la pratique de sport divers.

Les objectifs sont adaptés en fonction du niveau.

1 à 20 personnes peuvent y participer.

JOURS : Mercredi

LOCAL : Salle de sport

THERAPEUTE : Antonio Polizzi

PILATES

Activité sportive en groupe et adaptée au niveau de chacun. Pratique inspirée du yoga, de la gymnastique douce et de la danse. L'activité se déroule sur fond musical.

1 à 10 personnes peuvent y participer.

JOUR : Jeudi

LOCAL : Salle de sport

THERAPEUTE : Lindsay Baise



BALADE EXTERIEURE

Par cette activité, différentes balades extérieures sont proposées : bois de Hal, parc du Château de la Hulpe, le parc du Paradis, etc.

1 à 8 personnes peuvent y participer.

JOUR : Jeudi

LOCAL : Activité extérieure

THERAPEUTE : Lindsay Baise

PISCINE

Cette activité donne accès à une séance de natation encadrée et/ou à un moment de détente au sein de l'espace wellness de la piscine de Braine-l'Alleud.

1 à 8 personnes peuvent y participer.

JOUR : Mercredi

LOCAL : Activité en extérieur

THERAPEUTE : Antonio Polizzi

BALADE VÉLO

Cette activité propose un circuit, une balade à vélo accessible à tous.

1 à 6 personnes peuvent y participer.

JOUR : Mercredi

LOCAL : Activité en extérieur

THERAPEUTE : Antonio Polizzi



COSMÉTIQUE NATURELLE

Fabrication et/ou application de soins cosmétiques à base d'ingrédients naturels dans une optique de « prendre soin de soi ».

1 à 5 personnes peuvent y participer.

JOUR : Jeudi

LOCAL : Chalet

THERAPEUTE : Lindsay Baise

SORTIE CULTURELLE

Activité extérieure, visite et découverte de lieux, musées ou expositions.

1 à 8 personnes peuvent y participer.

JOUR : Vendredi

LOCAL : Activité en extérieur

THERAPEUTE : Lindsay Baise

DANSE

Danse libre, moment de défoulement sur musique.

1 à 20 personnes peuvent y participer.

JOUR : Mardi

LOCAL : Salle de sport

THERAPEUTE : Laure Renard

LES MOTS DE LA LUNE

Cette activité est réservée aux femmes, autour d'un thé et dans une douce ambiance. Il vous est proposé de vous découvrir... par des textes, des moments de paroles sur tous les sujets qui vous concernent, du quotidien à votre intimité, et par un temps de bien être (relaxation, cuisine, massage des mains,).

2 à 10 personnes peuvent y participer.

JOUR : Lundi

LOCAL : Sous-sol du Hameau – Local « Média »

THERAPEUTE : Laure Renard

BADMINTON

Se pratique en fonction du niveau des joueurs.

2 à 20 personnes peuvent y participer.

JOUR : Mardi, Mercredi, Vendredi

LOCAL : Salle de sport

THERAPEUTES : François D'Hondt, Antonio Polizzi, Lindsay Baise



BALADE NATURE

Venez découvrir la nature au fil des saisons pour une balade animée.

BALADE DÉCOUVERTE DU DOMAINE

Elle vous permettra de découvrir les différents bâtiments ainsi que la grille des activités.

JOUR : Lundi et mardi de 15h30 à 16h00

LOCAL : RDV au Chalet

THERAPEUTE : François D'Hondt

Les activités proposées par les kinésithérapeutes

PRENDRE SOIN DE SOI PAR L'AUTOHYPNOSE

L'autohypnose est une méthode naturelle permettant d'activer des ressources inconscientes disponibles mais non utilisées, afin d'améliorer votre qualité de vie. Cette activité fonctionne par module mensuel axé sur des thèmes spécifiques.

2 à 9 personnes peuvent y participer.

MIEUX-ETRE PAR L'AUTOHYPNOSE

Cette activité hebdomadaire vous permet de trouver des outils supplémentaires dans la gestion émotionnelle et l'augmentation de la confiance en soi grâce aux richesses de votre inconscient. Vous découvrirez vos possibilités de changement de programme pour retrouver un équilibre.

2 à 9 personnes peuvent y participer.

HISTOIRES HYPNOTIQUES

Les histoires thérapeutiques sont un des outils de l'hypnose; en contournant les résistances de la conscience elles nous invitent à appréhender les difficultés sous une nouvelle perspective, à reconsidérer, réélaborer et réévaluer notre vécu en y ajoutant des idées nouvelles. Elles vont semer des graines de solutions pour nous aider à redevenir l'auteur de notre vie. Raconte-moi une histoire...

2 à 9 personnes maximum peuvent y participer.

RELAXATION

Au cours de cette activité, nous utiliserons différentes techniques de relaxation (telles que la sophrologie, Jacobson, ...) permettant la détente physique et mentale. Ces techniques vous permettront également d'apprendre à gérer le stress lié à la vie quotidienne, lutter contre les insomnies, l'anxiété et l'angoisse.

2 à 9 personnes peuvent y participer (selon le local disponible).



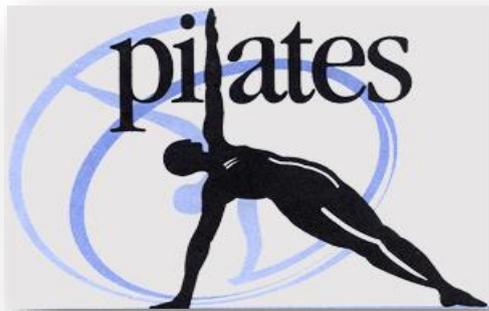
GYM DOUCE

Cette activité s'adresse à tout le monde et propose des exercices variés pour entretenir, renforcer et étirer son corps sans but de performance. Ces exercices vous aideront à améliorer votre équilibre, votre souplesse, votre tonus musculaire et à développer votre conscience corporelle.

2 à 4 personnes peuvent y participer.

PILATES

C'est une gymnastique douce qui vise plusieurs objectifs :



- Corriger et améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles de l'abdomen, des fessiers, du bassin et du dos pour favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps.
- Développer la souplesse, la coordination et la prise de conscience du bon fonctionnement du corps afin d'optimiser l'efficacité de ses mouvements.
- Renforcer les muscles profonds essentiels à une bonne posture (abdominaux, périnée, ...)
- Diminuer le stress grâce à une technique de respiration qui procure une sensation de bien-être énergisante à chaque séance.

2 à 4 personnes peuvent y participer.

MEDITATION

La méditation vous aide à gérer le stress et les émotions au quotidien, en centrant son attention sur l'instant présent (sensations, émotions et pensées), sans porter de jugement de valeur.

2 à 9 personnes peuvent y participer.



Les activités proposées par les ergothérapeutes

DÉCOUVERTE ET APPRENTISSAGES



Atelier durant lequel vous allez participer à des activités manuelles, créatives, artistiques ou ludiques.

OBJECTIFS généraux : Être initié à une nouvelle technique de A à Z dans le but de transposer cette activité dans son quotidien en tant que loisir ; Faciliter une ouverture d'esprit, un éveil à de nouveaux centres d'intérêts ; Accepter de sortir de sa zone de confort face à une activité inconnue ; Découvrir ses compétences.

AUTONOMIE

Atelier libre durant lequel vous pouvez poursuivre et terminer les projets entamés dans les autres ateliers.



OBJECTIFS généraux : Encourager la persévérance, aller au bout de ce qui est entamé ; Faciliter la prise d'initiatives, l'exécution, l'explication ; Compréhension des consignes sur base d'une fiche technique ; Explorer la résolution de problèmes.

MISE EN SITUATION : CUISINE DU MONDE (SALÉ)/ PÂTISSERIE (SUCRÉ)

Ateliers durant lesquels vous allez pouvoir cuisiner en groupe pour ensuite déguster vos préparations.

OBJECTIFS généraux : Développer sa communication et sa collaboration ; Apprendre à gérer plusieurs tâches en même temps et/ou les répartir au mieux. ; Planifier, exécuter différentes étapes. ; Augmenter son autonomie dans une activité de la vie quotidienne.



CADRE : Participation financière de 2€/participant ; Laisser la cuisine comme vous l'avez trouvée en arrivant. 4 personnes max. Sur inscription.

INTROSPECTION



Atelier durant lequel vous allez pouvoir prendre le temps de réfléchir et de vous concentrer sur vous-même, se connaître soi mais aussi connaître les autres, dans le cadre d'un thème donné, au travers de différents médias (écriture, dessins, paroles etc...)

OBJECTIFS généraux : Développer une réflexion personnelle sur base de différents médias ; Travail axé sur la problématique, sur l'estime de soi, la confiance en soi, son identité personnelle, ses priorités, ses valeurs, ... ;

Découvrir d'autres angles de vue par rapport à une situation vécue.

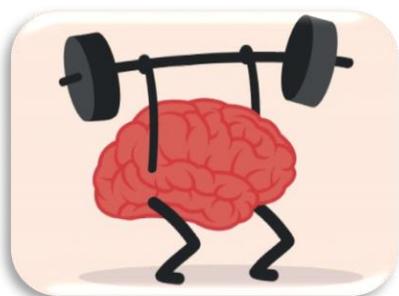
EXPRESSION

Atelier durant lequel vous allez pouvoir libérer votre expression artistique, créative, ou encore travailler l'expression verbale et non-verbale, développer la communication efficace. Des activités très variées à expérimenter en groupe.

OBJECTIFS généraux : Exercer la communication efficace ; Faciliter l'expression verbale et non verbale de manière générale et aussi axée sur les émotions ; Expérimenter les différents moyens d'expression ; Faciliter la prise de place dans un groupe et l'affirmation de soi ; Développer la coopération.



HABILETÉS COGNITIVES



Atelier durant lequel vous allez mettre en avant vos capacités réflexives, et plus globalement toutes les fonctions cognitives de manière ludique. Il n'y a pas d'esprit de compétition, seulement de dépassement de soi.

OBJECTIFS généraux : Entraînement, entretien et maintien des différentes fonctions cognitives (attention, concentration, mémoire, orientation, organisation, résolution de problèmes, flexibilité mentale, ...)