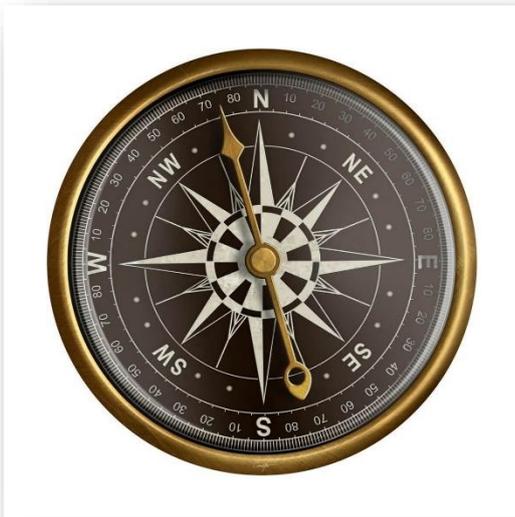




Activités proposées à LA BOUSSOLE



Vous venez d'être admis à la Boussole et nous vous y souhaitons la bienvenue !

*Pour rappel, vous serez accompagnés par une **équipe pluridisciplinaire** composée d'une psychiatre, d'un coordinateur, d'éducateurs, d'une kinésithérapeute, d'une ergothérapeute et d'une infirmière.*

La richesse de cette équipe vous permettra de participer à un panel d'activités.

Cette brochure décrit chacune des activités de manière succincte. Une grille horaire de la semaine-type y est également jointe. Sachez également que les éducateurs du Chalet proposent toute une série d'activités auxquelles vous pouvez aussi participer (cf. tableau blanc dans le local de la Boussole)

Si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à vous adresser à l'équipe dès vos premiers jours à la Boussole.

**Les activités ont lieu tous les jours de la semaine, du lundi au vendredi,
de 9h30 à 12h et de 12h30 à 15h.**

**Vous avez la possibilité de participer
au maximum à 5 demi-journées par semaine (soit 2 jours et demi)**



Les activités de parole/d'échange

Il s'agit d'activités où vous pourrez, dans le respect de tous, **partager** votre vécu, votre quotidien, vos expériences, vos questions, votre point de vue, ... ce qui rend ce type d'activités très riches et diversifiées.

Certains groupes aborderont des **thèmes** précis comme l'estime de soi, la gestion des émotions, l'actualité, ...



Divers **médias** vous seront proposés comme des ateliers d'écriture/de lecture, des débats, du collage, la musique, des jeux de rôle, des exercices cognitifs (basés sur l'attention, la concentration, la mémoire, etc.).



Les activités de détente



Il s'agit d'activités qui vous permettront de vous **détendre**, de vous changer les idées de manière **ludique**.

Pour se faire, la Boussole possède une armoire remplie de jeux de société !

Vous pourrez également participer à des jeux d'extérieur (cricket, pétanque, ...), à un quizz musical ou à un atelier de cuisine, ...

Les activités créatives

Il s'agit d'activités groupées ou individuelles qui vous permettront de découvrir quelques **techniques artistiques** comme la peinture, la couture, le pouring, la rénovation d'objet, la sculpture sur ytong, ...

Ces activités créatives pourront vous permettre d'exprimer certaines émotions, de lâcher prise, de gérer les tensions intérieures ou tout simplement de s'évader.

Le but n'est pas de faire des prouesses artistiques mais bien de **partager des moments** d'échange, d'entraide, de découverte et de plaisir par le biais des activités manuelles, avec des **projets communs ou plus personnels**.





Les activités dynamiques/sportives

Il s'agit d'activités qui vous permettront de **mobiliser** votre corps, selon votre santé, vos capacités, vos goûts, vos aptitudes physiques, ...



De la balade dans le parc du Domaine à une séance de badminton en passant par des petits exercices d'étirements, une partie de pétanque, un tour en vélo, une séance de musculation ou une sortie à la piscine,



Ces activités dites dynamiques/sportives seront **adaptées à chacun** et vous permettront de vous remettre doucement en mouvement et de canaliser votre esprit en se déchargeant physiquement !

Les activités de relaxation

Il s'agit d'activités qui vous permettront de vous **relaxer** mais pas que !

En effet, ces « pauses » dans le quotidien vous permettront de détendre votre corps, votre esprit et de vous reconnecter avec vos sensations corporelles...

Différentes approches vous seront proposées comme la sophrologie, la méditation de pleine conscience (*mindfulness*) et l'hypnose.

La sophrologie aide à la détente physique et mentale.

La méditation amène le participant à se centrer sur le présent, à prendre conscience de ses émotions et pensées automatiques. Cette prise de conscience vous offre la possibilité d'avoir plus de liberté et de faire plus de choix.



L'hypnose est une méthode naturelle permettant d'activer des ressources inconscientes disponibles mais non utilisées, afin d'améliorer votre qualité de vie dans la gestion émotionnelle et l'augmentation de la confiance en soi et ce, grâce aux richesses de votre inconscient. Contourner les résistances de la conscience vous invitera à appréhender les difficultés sous une nouvelle perspective.

Toutes ces techniques sont des outils de **gestion d'émotions**.



Les activités extérieures

De manière régulière et/ou ponctuelle (selon les activités), vous aurez l'occasion, en groupe, de participer à certains évènements, moments de détente, visites en dehors du Domaine

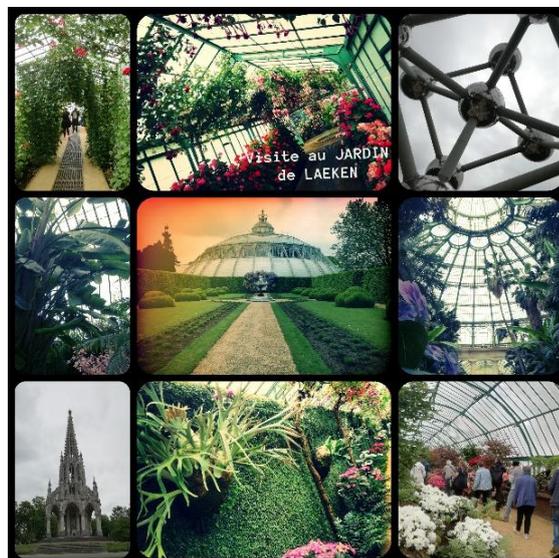
Ces activités extérieures sont l'occasion de **reprendre plaisir** à « sortir », refaire des choses « ensemble », s'ouvrir au monde extérieur, reprendre goût à la découverte de ce qui nous entoure, oser aller vers l'inconnu ou découvrir de nouvelles choses.

Le choix de ces activités sont faites en fonction des besoins et des envies du groupe, du thème, de la saison (et la météo !). Ces sorties peuvent être les suivantes : visite d'un musée, d'une ville, partie de bowling, expositions, restaurant social, journée à la mer, piscine, sauna, ...



Les **modalités pratiques** de ce genre d'activités vous seront communiquées mais sachez déjà que ces sorties nécessitent une inscription préalable et une participation financière de votre part. Les horaires peuvent également être différents que ceux précités.

Sachez également que la Boussole a la possibilité de réserver une camionnette (si vous n'avez pas de véhicule personnel par exemple).





Grille horaire d'une semaine-type et intervenants

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h-9h30	Accueil – Permanence téléphonique				
9h30-12h	Activité Boussole/Chalet (Emmanuel – Assia)	Activité Boussole/Chalet (Antonio-Jérôme)	Activité Boussole/Chalet (Emmanuel – Assia)	Activité Boussole/Chalet (Antonio- Assia)	Activité Boussole/Chalet (Emmanuel - Jérôme)
	Pause				
11h15 -12h	Activité Relaxation (Joëlle)	Activité Relaxation (Joëlle)	Activité Relaxation (Joëlle)	Activité Relaxation (Joëlle)	Activité Relaxation (Joëlle)
12h-12h30	Pause de midi				
12h30 - 15h	Activité Boussole/Chalet (Assia – Nathalie)	Activité Boussole/Chalet (Antonio-Jérôme)	Activité Boussole/Chalet (Emmanuel – Jérôme)	Activité Boussole/Chalet (Joëlle - Assia)	Activité Boussole/Chalet (Emmanuel – Jérôme))
13h15 – 14h	Activité Relaxation (Joëlle)	Activité Relaxation (Joëlle)			

Dr Leonie De Meulder adapte ses heures le mardi et le vendredi