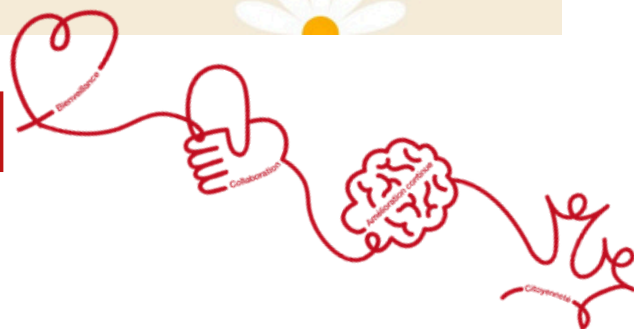


# Livret des activités transversales

Réservé à l'usage des patients



# Atelier terre



Cet atelier est une invitation à découvrir l'art de la céramique dans une ambiance conviviale et créative.

Au-delà de l'aspect artistique, cet atelier offre un espace sécurisant et bienveillant où chacun peut exprimer ses émotions, développer sa créativité et renforcer son estime de soi. Le contact avec l'argile, médiateur thérapeutique puissant, favorise la relaxation, la pleine conscience et la réduction du stress.

Expérimenter les vertus thérapeutiques de la céramique en réalisant votre propre création et initiez-vous aux techniques de modelage et de tournage. Vous découvrirez toutes les étapes de la création en argile, de la préparation à l'émaillage, et repartirez avec votre propre pièce, symbole de votre potentiel créatif et de votre cheminement personnel.

## **Bienfaits :**

- ✓ **Expression créative au départ d'une matière vivante:** la céramique offre le moyen de laisser libre cours à votre imagination, de développer votre sens artistique et créer des objets uniques et personnels.
- ✓ **Relaxation et bien-être :** le contact avec la terre, le modelage et le processus de création sont des activités apaisantes qui permettent la détente, le recentrage et la réduction du stress. En manipulant l'argile, vous vous offrez une occasion de vous reconnecter à la nature et à votre enfance.
- ✓ **Valorisation de soi :** la satisfaction de créer de ses propres mains un objet renforce l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement.
- ✓ **Partage et convivialité :** l'atelier est un lieu de rencontre et d'échange où vous pourrez partager votre passion avec d'autres participants et créer des liens

- ✓ **Développement de la concentration et de la maîtrise de soi et l'acceptation du lâcher prise** : cet atelier demande patience et attention, il encourage à persévérer face aux défis, et à développer une ténacité qui sera bénéfique dans tous les aspects de la vie. Il invite également à accepter que le résultat ne soit pas toujours parfait, à apprendre à se détacher des attentes excessives, et à trouver la sérénité dans le processus plutôt que dans le seul but atteint.
- ✓ **Travail autour de la structure, de l'organisation de la tâche et de la construction de l'objet** : la céramique sollicite une approche structurée, de la conception à la réalisation, ce qui développe les compétences en organisation et en planification. Le processus de création implique une réflexion sur la forme, la fonction et les étapes de construction, favorisant la pensée logique et la résolution de problèmes.

**Public et capacité maximale : 8**

RMQ : L'atelier est proposé en co-animation avec l'ergo, l'art thérapeute, le kiné de certains services.

**Prérequis :**

Respect des horaires

**Personne ressource :**

Moiny Bérengère (Ergo)

**NB** : En cas d'annulation l'atelier, veuillez-vous renseigner auprès de vos services.

# Danse orientale



L'atelier de danse orientale est un atelier d'expression corporelle qui offre l'opportunité de se reconnecter à son corps. Cet espace de pratique permet à chaque participante de s'engager dans une activité physique tout en étant attentif à ses sensations et à ses émotions. En dansant, les participantes peuvent explorer leur corps, libérer des tensions, exprimer des émotions parfois refoulées et se déconnecter de leurs préoccupations quotidiennes l'espace d'un temps.

## **Bienfaits :**

- ✓ **Estime et confiance en soi:** la danse orientale aide à se reconnecter à son corps, à développer une image positive de soi à renforcer la confiance et à accepter le regard des autres mais aussi prendre sa place et occuper l'espace.
- ✓ **Gestion des émotions:** les mouvements fluides et expressifs permettent de libérer les tensions émotionnelles, de favoriser la relaxation et de retrouver un équilibre intérieur. Chaque émotion peut être canalisée à travers les mouvements pour offrir une libération émotionnelle.
- ✓ **Acceptation de soi:** cet atelier est un espace où toutes les femmes sont les bienvenues, quelles que soient leur morphologie, leur âge ou leur expérience de la danse. L'accent est mis sur l'acceptation et la célébration de la diversité.
- ✓ **Création de liens:** partager cette expérience avec d'autres femmes crée un sentiment de communauté et de soutien.

**Horaire :** Chaque **lundi matin** de 10h30 à 11h30 à l'espace 66

**Public :** Exclusivement réservé aux femmes

**E-mail :** [danse\\_orientale\\_CHP@chpchene.be](mailto:danse_orientale_CHP@chpchene.be)

## **Personnes ressources :**

Dochain Marie (kinésithérapeute) - **065/41.86.32**

Chimienti Jessica (éducatrice) - **065/41.84.68**

Rakiya artiste intervenante

## **Prérequis :**

- Tenue décontractée
- Apporter de quoi s'hydrater
- Respect des horaires

**NB :** En cas d'annulation l'atelier, veuillez-vous renseigner auprès de vos services.

# Groupe Move



Cet atelier permet aux patients de l'ensemble du site du CHP de se retrouver en activité sportive au sein de la salle de sport du site (et/ou à l'extérieur du site). Ce groupe se distingue des autres groupes sportifs de par le fait que la prise en charge peut être personnalisée et est exclusivement axée sur le développement et l'entretien des capacités physiques du patient.

Le groupe Move est accessible aux patients qui ont déjà une pratique sportive au minimum occasionnelle (1X/semaine et sachant réaliser 1h d'activité physique légère en continu). Des tests d'évaluation peuvent être réalisés, notamment, avec l'indication des kinésithérapeutes (capacités de déplacement, risques de chute, capacités cardio-vasculaires, amplitudes articulaires, degré de motivation).

## **Disciplines proposées :**

### **✓ En salle :**

- Fitness : vélo, elliptique, tapis de marche, rameur
- Musculation : poids du corps, haltères, machines guidées
- Gymnastique douce

### **✓ Hors site :**

- Marche nordique
- VTT
- Natation

## **Bienfaits :**

- **Interactions sociales** autour de la pratique sportive.
- **Développement** et entretien de la **capacité physique** de base.
- **Découverte** de nouvelles disciplines sportives.
- **Réappropriation** corporelle (tonus, schéma et énergie). Prise en charge et suivi **personnalisés**.
- Mise en **autonomie** vers une pratique sportive à l'extérieur du site.
- **Recherche** de structures associatives extérieures dans le but d'assurer le suivi du **projet** hors du site après l'hospitalisation.

**Lieu** : Salle de sport

(Bâtiment 64 : entrée escaliers métalliques)

**Horaire** : lundi-Mercredi-Vendredi matin de 09h00 à 10h30

**Public** : Patient(e)s

**Capacité maximale** : 10 participant(e)s

### **Personnes ressources** :

Professeurs d'éducation physique :

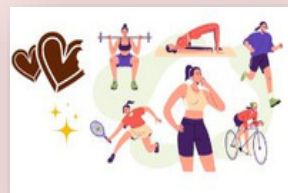
- M. GAIN Adrien
- Mme ROUSSEAU Mathilde
- M. SERONT Mehdi

### **Prérequis** :

- Tenue de sport demandée
- Respect des horaires
- Pratique sportive légère acquise

**NB** : En cas d'annulation de l'atelier, veuillez-vous renseigner auprès de vos services.

# Sport inter-pavillonnaire



Cet atelier permet aux patients de l'ensemble du site du CHP de se retrouver en activité sportive et ludique commune à la salle de sport et/ou à l'extérieur du site

## Disciplines proposées :

### ✓ En salle :

- Fitness : vélo, elliptique, tapis de marche, rameur
- Musculation : poids du corps, haltères, machines guidées
- Badminton
- Tennis de table
- Gymnastique douce
- Billard
- Kicker

### ✓ Hors site :

- Marche nordique
- VTT
- Natation

## Bienfaits :

- **Interactions sociales** autour de la pratique sportive. (Re)trouver la notion du plaisir dans le **corps en mouvement**.
- **Développement** et entretien de la **capacité physique** de base.
- **Découverte** de nouvelles disciplines sportives.
- **Réappropriation** corporelle (tonus, schéma et énergie).
- **Recherche** de structures associatives extérieures dans le but d'assurer le suivi du projet hors du site après l'hospitalisation.

**Lieu :** Salle de sport

(Bâtiment 64 : entrée escaliers métalliques)

**Horaire :** lundi-Mardi-Jeudi-Vendredi de 14h00 à 16h00

**Rmq :** 2 périodes d'une heure seront prévues en fonction de la capacité maximale

**Public :** Patient(e)s

**Capacité maximale :** 20 personnes

## Personnes ressources :

Professeurs d'éducation physique : M. COPPEZ François, M. GAIN Adrien, Mme ROUSSEAU Mathilde, M. SERONT Mehdi

**Prérequis :** Tenue de sport demandée et respect des horaires

NB : En cas d'annulation de l'atelier, veuillez-vous renseigner auprès de vos services

# Musicothérapie



## ✓ **Massage sonore : (en individuel)**

En position allongée sur la table de massage, je place les bols chantants de différentes tailles sur le corps habillé.  
Je les fais résonner afin qu'ils donnent un rythme régulier et harmonique.

Les bols émettent une diversité sonore et vibratoire. Cette technique de relaxation amène à dénouer les tensions physiques et mentales.

### **Quelques bienfaits :**

- Réduction du stress, des tensions, ...
- Aide à la gestion des émotions
- Soulage les articulations et les muscles par la détente mentale et physique
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Energisant, défatiguant, ...

## ✓ **Atelier rythme, gestes, et expression vocale :**

C'est une approche qui utilise le geste, la danse, l'expression vocale accompagnée par le rythme du tambour ou par une musique auto dynamique, sollicitant la mise en mouvement active. Tout au long de la séance, le rythme structure l'activité, créant un cadre sécurisant, apaisant propice au lâcher prise physique et mental.

### **Quelques bienfaits :**

- Retrouver de l'énergie
- Accès créatif, imagination
- Extériorisation d'interaction et de rencontre avec les autres  
– partage d'un moment convivial

✓ **Atelier mise en mouvement et voyage sonore :**

- o Voyager à travers les sons et les mouvements.
- o La première partie est une pratique de mouvements doux, de respirations. Cette pratique est accompagnée par une musique douce et chaleureuse.
- o La deuxième partie est entièrement consacrée au voyage sonore qui vous mène vers une profonde détente, bercée par les sons traditionnels de différents coins du monde.
- o Ce voyage dans le monde des sons et du corps est ouvert et accessible à toutes et tous. Cet atelier se déroule en groupe.

✓ **Atelier rythmes et percussions :**

- o Explorer les rythmes, les sons avec les instruments à percussion, improvisation,
- o Développer sa créativité, favoriser l'interaction les uns avec les autres.

**Horaire** : Lundi-mardi-mercredi- jeudi

Inscription obligatoire via la permanence chaque lundi de 9h à 11h.

**Contact** : 8963, Bénédicte, éducatrice-musicothérapeute-praticienne certifiée au massage sonore Peter Hess et à la danse rythme thérapie.

**Public** : accessible à tous, pas besoin de connaissance musicale. Les ateliers se font en groupe (sauf massage sonore)

**NB** : En cas d'annulation de l'atelier, veuillez-vous renseigner auprès de vos services.

# Ma terre Happy



Cet atelier consiste à entretenir la nature en réalisant diverses tâches telles que les semis, la plantation, l'arrosage et le désherbage.

Participer à cet atelier de jardinage a un effet bénéfique pour le bien-être et la détente.

Être en plein air, entouré de verdure, permet de se reconnecter avec la nature, aidant ainsi à réduire le stress et l'anxiété.

En cas de mauvais temps, un atelier de papier mâché est proposé pour créer des décorations personnalisées et uniques pour le jardin, tout en restant à l'abri.

C'est une excellente opportunité pour exprimer sa créativité et embellir l'espace extérieur.

## **Quelques bienfaits :**

- Confiance en soi
- Diminution du stress
- Augmentation de l'estime de soi
- Activité physique
- Autonomie
- Créativité
- Bien-être

**Lieu :** Grand Jardin

**Horaire :** Mardi de 13h à 15h

Mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h

Jeudi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h

**Public :** Patient(e)s

**Personnes ressources :** Flandroit Alain (éducateur)

## **Prérequis :**

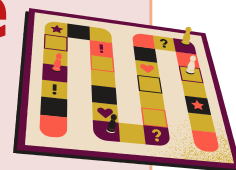
Tenue décontractée

Respect des horaires

1 Accompagnant souhaité par pavillon

NB : En cas d'annulation de l'atelier, veuillez-vous renseigner auprès de vos services

# La ludothèque du chêne



Espace de regroupement de divers jeux (voir catalogue réalisé chaque année) tenu par des patients de l'hôpital de jour et membre(s) du personnel.

Les objectifs de la ludothèque du chêne sont de promouvoir la culture ludique, de favoriser les liens sociaux, de stimuler le développement personnel et de permettre l'accès à une grande variété de jeux à l'ensemble des unités de l'hôpital.

Les jeux de société offrent plusieurs avantages sur le plan cognitif, langagier et moteur. Ils développent la capacité d'attention, la mémoire, l'esprit logique, le sens de l'observation et le langage. Ils favorisent le développement de relations sociales, de cohésion de groupe et de sentiment d'appartenance.

**Lieu** : l'hôpital de jour Niki De Saint Phalle, espace 32

**Horaire** : lundi 10h30 à 12h ou sur rdv via un appel téléphonique 8270

**Public** : patient(e)s accompagné d'un (de) membre(s) du personnel



Intercommunale Gabrielle Passelecq  
Siège social : Chemin du Chêne aux Haies 24 -  
7000 Mons  
+32 65 41 80 00 [info@gabriellepasselecq.be](mailto:info@gabriellepasselecq.be)  
[www.gabriellepasselecq.be](http://www.gabriellepasselecq.be)