

## DESCRIPTION DU PROGRAMME

### 1. L'ACCUEIL

Tous les matins, de 30 à 60 minutes sont consacrées à l'accueil des personnes.

#### **Objectifs principaux :**

- Expérimenter l'accueil de son état et de celui des autres, échanger quelques informations sur la santé, la culture, les loisirs et l'action communautaire.
- Préciser certains rendez-vous pour la semaine.

### 2. ATELIERS DE SANTÉ CORPORELLE. Lundi, mardi et mercredi matin.

On y propose de la marche, des jeux, des techniques de relaxation, différentes approches corporelles ou de l'éducation somatique (yoga, tai-chi, antigymnastique, méthode Feldenkrais, etc.).

#### **Objectifs principaux :**

- Proposer, aux personnes, des expérimentations par le mouvement qui sollicitent l'ensemble des aspects sensoriels, moteurs, cognitifs et affectifs tout en les mettant en relation avec leur environnement.
- Favoriser la compréhension intérieure du corps et l'évolution de l'apprentissage sensorimoteur.
- Favoriser la responsabilisation des personnes et les accompagner dans une démarche d'autonomie, sur la base de l'expérience intime et personnelle que chacune a en tant que corps vivant.

### 3. ATELIERS D'ARTS & CRÉATIVITÉ. Mardi et jeudi après-midi.

Différentes techniques en arts, peinture, dessin, collage, sculpture, modelage ainsi qu'en céramique sont utilisées.

#### **Objectifs principaux :**

- Proposer aux personnes, par l'utilisation de techniques et d'instruments artistiques, la création d'une oeuvre, en considérant davantage la partie expressive que la valeur esthétique du processus créatif et de l'oeuvre produite.
- Permettre l'expression de pensées et de sentiments par une production artistique et renforcer la créativité.

**4. RENCONTRES DE GROUPE.** Lundi et mercredi après-midi.

L'atelier du lundi utilise les oeuvres d'art plastique comme point de départ pour la réflexion et l'échange.

**Objectifs principaux :**

- Favoriser la transmission des réactions intérieures des personnes en rapport avec les autres.
- Permettre la compréhension du vécu relationnel avec soi et avec les autres.
- À partir de la présentation des oeuvres d'arts plastiques ou à partir d'une question, soutenir l'émergence ou la conscience d'une réalité ou d'une qualité inhérente aux personnes et au groupe.
- Encourager la communication et soutenir le développement de la conscience dans l'exploration d'un thème ressorti d'une question proposée ou de la présentation des oeuvres d'art plastique par l'influence continue et réciproque entre soi, les autres et le groupe.

**5. MÉNAGE ET PRÉPARATION DU REPAS COMMUNAUTAIRE.** Jeudi avant-midi.

**6. REPAS COMMUNAUTAIRE.** Jeudi midi.

**Objectifs principaux de ces deux ateliers :**

- Apprendre à travailler en équipe.
- Connaître et expérimenter les principes d'une saine alimentation.
- Identifier les dynamiques relationnelles qui se jouent autour d'un repas.
- Favoriser l'autonomie.
- Apprendre à créer et à vivre un climat de détente, de légèreté, de joie et de respect.

**7. RENCONTRES INDIVIDUELLES.**

Ces rencontres hebdomadaires ont lieu en même temps que les ateliers, sauf durant les rencontres de groupe.

**Objectifs principaux :**

- Soutenir la personne dans le développement de ses compétences émotionnelles et relationnelles.
- Écouter, recevoir et accueillir la détresse et la souffrance de la personne, lui prodiguer des conseils et lui faire des recommandations.
- Soutenir la personne dans l'expression des difficultés, dans le renforcement de sa capacité à utiliser ses ressources personnelles et celles de son environnement dans le but de résoudre ses problèmes.
- Collaborer avec la personne dans son processus de rétablissement et de développement.
- Favoriser le développement du potentiel, de la créativité, des qualités et de la conscience corporelle des personnes.

**8. SÉANCES DE CONSCIENCE CORPORELLE ET DE MASSOTHÉRAPIE.**

Ces séances ont lieu le mardi et le jeudi.

**Principaux objectifs :**

- Soigner les tissus mous et les articulations du corps en les manipulant par des techniques de massage, par des programmes d'exercices et des programmes d'aide individuelle.
- Accompagner la personne dans la prise de conscience du lien entre les sensations physiques et le vécu émotionnel.
- Favoriser le développement de la conscience corporelle et le pouvoir d'agir de la personne sur la base de l'expérience intime qu'elle a en tant que corps vivant.
- Dispenser des informations pour prévenir la maladie, améliorer la santé et promouvoir l'autonomie.