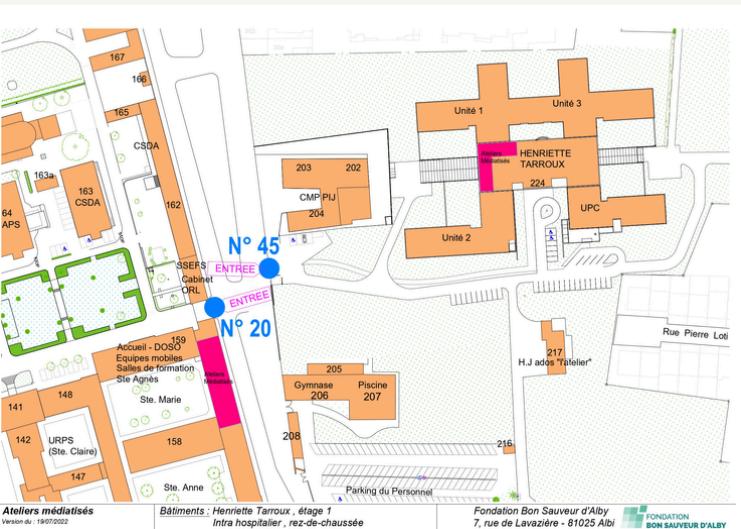


Où nous trouver ?

Fondation Bon Sauveur d'Alby
Thérapies Médiatisées
20 Allée du Lude, 81 000 Albi

- **N°45** Au 1er étage du bâtiment Henriette Tarroux

- **N°20** Dans les anciens locaux de la Fondation



Nous contacter



Infirmière, ateliers créatifs

05 63 48 53 43

Ergothérapeute 06 07 19 90 98

Psychomotricienne 07 89 04 38 82

IDE, psychoéducation 06 37 84 73 97

Du lundi au vendredi
de 8H30 à 12H et de 13H15 à 16H45



Du lundi au vendredi
de 8H30 à 12H et de
13H15 à 16H45



Nos missions

Psycho-thérapeutiques

- Permettre l'expression des émotions.
- Laisser émerger la vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient,...) afin de modifier la perception de soi et de l'environnement.
- Apaiser le stress, l'anxiété et la souffrance morale.
- Développer une image positive de soi et renforcer la confiance en soi.

Ré-éducative

- Stimuler les fonctions cognitives (concentration, planification, mémoire, perception et motricité).
- S'approprier des outils de gestion émotionnelle.
- Explorer l'image corporelle par le travail moteur et sensoriel.
- Travailler les habiletés sociales et l'inclusion sociale.
- Retrouver de l'autonomie dans les actes de la vie quotidienne.

Nos ateliers

Nos ateliers ont une durée variable d'1h à 2h et nécessitent une prescription médicale.

ATELIERS À MÉDIATIONS ARTISTIQUES

Libérez votre créativité ! Plusieurs supports sont à votre disposition : peinture, pyrogravure, mosaïque, collage, pâte à sel, cuivre, objets recyclés,...

EXPRESSION CORPORELLE

Atelier en groupe pour travailler sur l'image du corps et l'estime de soi par le mouvement et le lâcher prise

PHOTO - EXPRESSION

Atelier de groupe visant à favoriser l'expression orale et la connexion aux émotions, à partir de photographies variées.

ATELIER MUSICAL

C'est un atelier propice à l'apaisement physique et moral, qui peut favoriser l'expression et l'échange. (Ecoute, chant, percussions,...)

ERGOTHÉRAPIE

Bilan d'autonomie sur les actes de la vie quotidienne, mise en situation écologique et proposition d'aides techniques.

PSYCHO-ÉDUCATION

Atelier individuel sur le partage de vos expériences et vos connaissances sur la santé. (gestion des émotions, sommeil, estime de soi,...).

RELAXATION

- CORÉENNE : Guidé par le thérapeute pendant 1h, ce soin est basé sur des techniques de vibrations, d'étirements et de berçement. (Apportera apaisement et détente)
- 4 séances pour l'apprentissage de technique de relaxation (Jacobson, Schultz, relaxation dynamique)

CUISINE THÉRAPEUTIQUE

Atelier permettant un travail d'autonomisation et sociabilisation autour d'un moment convivial.

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Atelier de groupe qui facilite l'expression des émotions et des pensées grâce à des scènettes improvisées. Améliore la confiance et l'estime de soi. 12 séances (possibilité de continuer après la fin d'hospitalisation).

ATELIER LECTURE - ÉCRITURE

Atelier de groupe visant à stimuler les fonctions cognitives, les habiletés sociales et l'expression émotionnelle au travers d'une lecture de textes choisis.