



PÔLE SANTÉ MENTALE
ET ASSUÉTUDES

JOLIMONT

PASSERELLE

Trimestriel de l'Atelier Césame
JANVIER 2020



SOMMAIRE

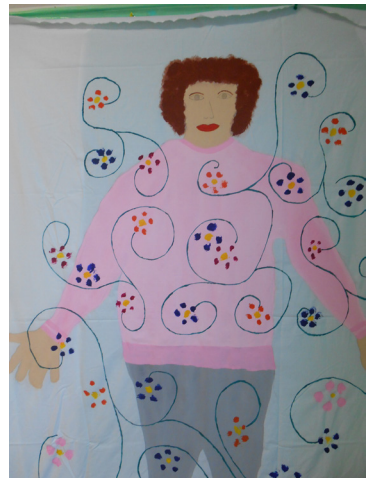
- ▶ Edito
- ▶ Présentation de nos activités
- ▶ Infos pratiques
- ▶ Grille des activités

Les artistes de l'Atelier Césame vous souhaitent une Belle et Heureuse Année 2020 !!

Pour bien commencer cette année, les artistes ont choisi de vous présenter, en toute simplicité, les activités organisées à l'Atelier Césame.

Pour 2020, nous poursuivons notre projet artistique phare : le Livre Trésor et nous espérons pouvoir vous présenter une première version papier en fin d'année.

Nous vous souhaitons une « belle promenade » au sein de nos activités.



Présentation de nos activités



L'activité principale de l'Atelier Césame est la co-gestion d'où découlent toutes les autres activités artistiques (arts plastiques et musique) et thérapeutiques

En effet, ce sont nos artistes qui décident, entre eux, lors des Petits déj', de ce qu'ils vont réaliser tout au long de leur cheminement au sein du Césame.

Pour les aider, nos entretiens individuels vont leur permettre d'élaborer un projet et de l'évaluer au fur et à mesure de leur participation.

Voici ce que nos artistes en disent...

La cogestion, les Petits Déj'

Le Petit déj' est un lieu de parole, d'échanges et de création d'idées et de projets. Tous les artistes se rassemblent une fois par mois pour discuter, autour d'un café et d'un biscuit, du déroulement des ateliers.

Activités thérapeutiques

> Groupe de parole

Un mardi par mois, nous nous réunissons, avec l'animatrice-artiste et une psychologue, pour discuter de thèmes choisis au préalable. Les thématiques déjà abordées sont le deuil, les émotions, la violence, la perversion/manipulation, ...

> Collage thérapeutique

A partir de thématiques, nous réalisons des collages qui serviront de support de discussion et de réflexion avec l'animatrice-artiste et la psychologue.

> Sophrologie/relaxation/massage aux diapasons

Ce sont de grands moments de lâcher prise grâce aux exercices de relaxation, de respiration, d'ancrage et de mouvements en pleine conscience.





> Portraits

Partis de dessins relativement simples pour apprendre les proportions et la construction d'un visage, nous en sommes à la reproduction d'après photos de portraits plus complexes.

A terme, nous tenterons la réalisation de portraits d'après nature.

> Aquarelle

D'atelier en atelier, nous découvrons les différentes facettes de la technique de l'aquarelle pour tenter de la maîtriser.

> Illustration Livre trésor (pop-up, reliure, illustration,...)

Suite à la création du livre trésor, livre destiné aux enfants et qui aborde les émotions, nous concevons un livre en papier. Celui-ci sera enrichi d'illustrations animées par des pop-up et relié par nos soins.

> Activités « ateliers libres »

Pendant ces ateliers, chacun peut donner libre cours à son imagination, créer des projets personnels en utilisant ses ressources et en développant un langage pictural propre.

Image-écriture



A partir de supports (images, poésies inachevées, mots, ...), nous écrivons des textes enrichis de nos illustrations.

Nous y rédigeons aussi le trimestriel Passerelle.

Infos pratiques

Atelier Césame

Rue Ferrer 200, 7100 Haine-Saint-Paul

Tél : 064/ 23 33 68 (pour toutes informations complémentaires, une permanence téléphonique est assurée le mardi après-midi)

Service de Santé Mentale de Jolimont asbl

Rue Ferrer 198, 7100 Haine-Saint-Paul

Tél : 064/ 23 33 48

Fax : 064/ 23 37 95

Site internet : www.jolimont.be

Mail : atelier.cesame@jolimont.be



Voici la nouvelle grille d'activités :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h45 - 9h Accueil		8h45 - 9h Accueil	8h45 - 9h Accueil	8h45 - 9h Accueil
9h - 11h (Voir * en-dessous du tableau)	Atelier fermé	9h - 12h Sophro/Relaxation/ Massage aux diapa- sons (structuré)	9h - 12h Atelier aquarelle (structuré)	9h - 12h Atelier Portrait (structuré)
12h - 13h Atelier fermé	12h - 13h Atelier fermé	12h - 13h Atelier fermé	12h - 13h Atelier fermé	12h - 13h Atelier fermé
13h - 16h Atelier Image-écriture: conter le Livre Trésor/Passerelle/Illustration du Livre Trésor	13h - 15h/16h Groupe de parole (1 fois par mois)	13h - 16h Atelier libre (projet personnel)	13h - 16h Atelier libre (projet personnel)	13h - 16h Atelier libre (projet personnel)

* 1/ Réunion de cogestion 2/ Atelier libre 3/ Atelier libre 4/ Atelier Art-thérapie - collage, en lien avec le Groupe de parole (1 fois par mois)