



Clinique **Stella**

Psychiatrie

Clinique **Stella**
www.oc-sante.fr



oc santé
occitanie



Sommaire

Consultations et kinésithérapie p 3

- Addictologue
- Endocrinologues
- Psychologues
- Ergothérapeute
- Orthophoniste
- Kinésithérapeute
- Assistante sociale

Activités thérapeutiques p 4

- Psychodrame
- Ateliers animés par des psychologues
- Atelier animé par l'ergothérapeute
- Atelier d'aide à la recherche de logement
- Education à la santé
- Ateliers animés par des soignants

Activités sportives p 8

- Activités organisées par les soignants
- Activités organisées par l'éducateur sportif

Consultations et kinésithérapie

- **Addictologue** **Dr TARUFFI**
Consultation le mercredi de 9h à 18h et le jeudi 15h30 à 18h
- **Endocrinologues** **Dr VERBEKE**
Consultation le lundi et le jeudi
Dr LEFEBVRE
Consultation le mardi
- **Psychologues** **Mme CHABEE SIMPER**
Mercredi de 9h à 18h, jeudi de 14h à 18h et vendredi de 9h à 11h
Mme GRABIANOWSKI
Lundi et mercredi de 9h30 à 13h30, mardi et vendredi de 9h à 17h
Mme HABERT
Lundi de 8h à 17h30 et mardi de 8h à 17h
Mme MORERA
Mardi de 10h à 17h, jeudi de 10h à 17h et vendredi de 9h à 12h
Mme REIGNER
Jeudi de 9h30 à 17h30
- **Ergothérapeute** **M. GOUINEAU**
Le lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h,
du mardi au jeudi de 11h30 à 12h30 et de 13h à 18h
- **Orthophoniste** **Mme CLÉMENT**
Consultation mardi et jeudi
- **Kinésithérapeute : O. LABOURET**
 - **Gymnastique kiné**
Exercice de rééducation dans le gymnase encadré par le kinésithérapeute
 - **Gymnastique vélo** : les jeudis et mardis
 - **Gymnastique pour les patients en difficulté physique** : le vendredi
 - **Gymnastique Kiné** : les lundis et mercredis, remplacée l'été par l'Aquagym.*Rendez-vous directement au gymnase du lundi au vendredi de 10h45 à 11h30*
 - **Actes en chambre** : tous les jours de 14h à 15h, sauf le mercredi de 14h à 18h.
- **Service social** **Mme YOUNES**
Permanence mardi et jeudi de 13h30 à 16h. 1^{er} rendez-vous à prendre à l'accueil

Les rendez-vous avec les intervenants extérieurs sont prioritaires sur les activités.

Sur prescription médicale.

Une fois la prescription faite, votre rendez-vous vous sera communiqué par le personnel de soins de votre étage.



Activités thérapeutiques

PSYCHODRAME

Le psychodrame se déroule à partir des thèmes élaborés soit par le groupe, soit par un participant. Il vous permet de reconnaître ce qui s'actualise dans vos relations avec les autres membres du groupe. Les jeux psychodramatiques viendront s'insérer dans cette vie de groupe.

Pour plus d'informations, prenez contact avec votre psychiatre.

Animateur : Dr HEINRICH (psychiatre) – Lundi de 10h à 11h30 (Salle n°2)

Sur prescription médicale.

Un entretien préalable a lieu avant la première séance.

Par la suite vous pourrez vous rendre directement en salle Piano.

Les groupes sont limités à 8 patients maximum.

ATELIERS ANIMÉS PAR DES PSYCHOLOGUES

■ 1. Groupe Gestion des émotions

Le groupe a pour objectif d'aider la personne à mieux comprendre ses émotions et les comportements qui y sont associés. L'atelier comporte plusieurs séances consécutives.

Animatrice : Mme HABERT (psychologue) – Lundi de 15h30 à 17h (Salle 1)

Sur prescription médicale.

■ 2. Addiction et dépendance

Il s'agit de réfléchir du passage des addictions à la problématique de la dépendance. Vous pourrez vous exprimer sur votre vécu et votre ressenti face aux addictions.

Animatrice : Mme MORERA (psychologue) – Mardi, semaine impaire (1 semaine/2), de 13h30 à 14h30 (Salle Piano)

Sans prescription médicale.

Se rendre directement dans la salle, le jour de l'atelier.

Dans la limite des places disponibles.

■ 3. Atelier d'écriture

Mme Morera, psychologue, expose l'écriture comme moyen de médiation : elle vous permet de pouvoir exprimer quelque chose de votre histoire, sans avoir à la parler. A travers différents thèmes abordés chaque semaine, chacun peut retranscrire son parcours et suivre, à travers ses écrits, son évolution dans le soin. Les thèmes abordés permettent d'ouvrir, dans la seconde partie de l'atelier, une réflexion sur le ressenti de chacun et d'appréhender dans la dynamique du groupe des concepts psychiques.

Animatrice : Mme MORERA (psychologue) – Jeudi de 15h30 à 17h00 (Salle de réunion n° 2)

■ 4. Ressources de changement

Chacun possède un sentiment de vie, des ressources imaginaires, des compétences diverses, qu'il s'agit de retrouver et de mobiliser, dans le but d'un « accueil de soi » : ce que l'on est, ce que l'on a été, ce que l'on souhaite devenir et de quelle manière chacun s'engage avec ce qu'il est dans la relation à l'autre. La psychologue Mme Chabée-Simper tente de démontrer que le désir de changement peut s'affirmer sur des bases stables et solides et déboucher sur une véritable évolution.

Animatrice : Mme CHABÉE-SIMPER (psychologue) – Mercredi de 16h à 17h (Salle Piano)

ERGOTHÉRAPIE : M. GOUINEAU

Par des entretiens, des séances individuelles ou des groupes, le suivi ergothérapeutique a pour objectifs d'offrir un espace d'expression et d'élaboration psychique, de développer sa créativité, regagner confiance en soi, établir des relations satisfaisantes et être accompagné dans l'élaboration de son projet de vie.

Entretien individuel (les séances durent 30 min)

*Le lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h
du mardi au jeudi de 11h30 à 12h30 et de 13h à 18h*

Séances de groupe

Du mardi au jeudi de 9h30 à 11h30

Sur prescription médicale.

Une fois la prescription faite, votre rendez-vous vous sera communiqué par le personnel de soins de votre étage.

Les entretiens ou les groupes ont lieu dans le local d'ergothérapie à l'entrée de la clinique.

ATELIER D'AIDE À LA RECHERCHE DE LOGEMENT

L'atelier a pour but de favoriser votre recherche de logement.

Animatrice : Mme YOUNES (assistante sociale) : mercredi de 14h à 15h30 (Bureau 9)

Sans prescription médicale.

Informations et inscriptions auprès de S. YOUNES, bureau au rez-de-chaussée.



Activités thérapeutiques

ÉDUCATION À LA SANTÉ

■ Gestion des situations à risques

Cet atelier permet de comprendre la maladie et d'appréhender les différentes situations pouvant provoquer la rechute ou un faux pas.

Animatrice : Dr TARRUFI addictologue – Jeudi de 14h30 à 15h30 (Salle 1)

■ Éducation à la santé troubles bipolaires

L'éducation a pour but de vous aider à comprendre la pathologie et le traitement
L'atelier est composé de 4 séances consécutives

Animations : les soignants et le Dr CASTELNAU – Lundi de 14h15 à 15h15 (Salle 1)

Sur prescription médicale.
Une fois la prescription faite,
votre rendez-vous vous
sera communiqué par le
personnel de soins de votre
étage.



ATELIERS ANIMÉS PAR DES SOIGNANTS

Pour toutes informations et inscriptions s'adresser à l'infirmerie de votre étage.

Relaxation

L'atelier propose des exercices de relaxation basés sur la méthode Jacobson et plus concrètement, la respiration (contraction/décontraction), l'objectif étant d'arriver à maîtriser son stress, ses émotions et impulsions.

L'atelier est composé de 4 séances consécutives afin d'acquérir une autonomie.
Les séances sont limitées à 8 personnes. Inscription sur liste d'attente

Lundi et jeudi de 14h à 15h (Gymnase)

Sophrologie

La sophrologie est une discipline qui permet de développer ses capacités personnelles et d'améliorer ainsi son existence quotidienne, en développant son autonomie, sa confiance en soi, son harmonie physique et mentale pour aller vers le mieux-être.

Référente : Jacqueline – Le mercredi de 14h à 15h et le vendredi de 13h30 à 14h30 (Gymnase)

■ Activités sans prescriptions

Addictions au féminin

L'activité s'adresse aux femmes qui éprouvent des difficultés avec l'alcool. Elle est basée sur le volontariat. A chaque séance, vous pouvez aborder un sujet différent lié à votre ressenti ou vos difficultés vis-à-vis de la boisson.

Lundi de 14h15 à 15h15 (Salle de réunion n° 1)

Un mardi sur 2 de 14h15 à 15h15

Sans prescription médicale.
(Sauf avis contraire de votre psychiatre).

Se rendre directement sur
le lieu de l'activité.

Activités sportives

ATELIERS ANIMÉS PAR DES SOIGNANTS

Pour toutes informations et inscriptions s'adresser à l'infirmierie de votre étage

■ Activités sur prescriptions

Randonnée

Une randonnée d'environ 2 heures, pauses comprises.

Uniquement le week-end, dates et horaires affichés dans les différents étages.

Improvisation théâtrale

Cette activité aide à développer la confiance en soi et dans les autres. L'atelier est composé de 5 séances consécutives.

Mercredi de 9h30 à 10h30

■ Activités sans prescriptions

Bibliothèque

Des soignants vous accueillent le lundi après-midi en salle piano.

■ Autre atelier (sur prescription)

Danse et rythme

La danse permet ce que la parole ne dit pas. C'est un outil qui permet de dépasser les peurs, de renforcer son estime et d'acquérir confiance en soi.

L'atelier est composée de 4 séances consécutives.

Mardi de 14h à 15h30 au gymnase



ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR L'ÉDUCATEUR SPORTIF : Xavier B.

■ Marche

Le tour du parc

Une marche très lente autour du Parc de la clinique Stella (environ 1,5 tour par session).

Mercredi de 14h à 14h45 (environ)

Marche lente

Faire le tour du Parc de la Clinique Stella à un rythme lent et adapté au groupe (environ 3 tours par session).

Lundi et vendredi de 14h à 14h45 (environ)

Marche rapide

Faire le tour du Parc de la Clinique Stella à un rythme rapide et adapté au groupe (environ 4 tours par session).

Lundi, mercredi et vendredi de 15h à 15h45 (environ)

Basket-ball

Mardi de 16h30 à 17h30

Football

Vendredi de 16h30 à 17h30

Tennis

Tennis (débutant) - Mardi et jeudi de 14h à 15h

Tennis (confirmé) - Mardi et jeudi de 15h à 16h

Volley-ball

Lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 17h30

Piscine

Le planning des activités sportives est aménagé pendant l'été avec l'activité piscine.

Sans prescription médicale.

(Sur prescription médicale, à partir de 40 ans).

Se rendre directement au gymnase.

Les activités commencent à l'heure pile.



Mon planning

Notes

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							

GROUPES DE PAROLE

Dr CASTANY Lundi et mardi de 9h15 à 10h15, jeudi de 14h15 à 15h15 (Salle Piano)
 Dr CASTELNAU Mardi de 10h à 11h (Salle de réunion n° 2)
 Dr SABBAGH Lundi de 10h à 10h45 et vendredi de 10h15 à 11h00 (Salle Piano)

PRÉSENCE PSYCHIATRES

Dr AUGER-SUREAUX Lundi de 9h30 à 12h Mardi de 15h à 19h Jeudi de 9h30 à 12h Vendredi de 9h30 à 12h	Dr CASTELNAU Lundi de 14h30 à 19h Mardi de 9h à 12h30 Mercredi de 9h à 12h30 Vendredi de 12h à 16h30	Dr MATEO Lundi de 9h15 à 12h15 Mardi de 14h à 17h30 Mercredi de 15h à 19h Vendredi de 9h15 à 12h15	Dr SABBAGH Lundi de 10h à 12h Mardi de 14h à 19h Jeudi de 9h à 12h Vendredi de 10h à 14h30
Dr CASTANY Lundi de 9h à 12h Mardi de 9h à 12h Jeudi de 14h à 19h Vendredi de 9h à 14h	Dr CHOPIN Lundi, mardi et vendredi de 9h à 12h et jeudi de 14h à 19h	Dr HEINRICH Lundi de 8h30 à 11h30 Mardi de 8h30 à 11h Mercredi de 14h à 19h Jeudi de 9h à 11h30 Vendredi de 12h à 15h	Dr SULTAN Lundi de 11h à 19h Mardi de 10h30 à 12h30 Jeudi de 9h30 à 16h30 Vendredi de 10h30 à 18h30

Oc Santé

UN MÉTIER : LA QUALITÉ DES SOINS
UNE AMBITION : LA PROXIMITÉ

LES ÉTABLISSEMENTS DU GROUPE OC SANTÉ

MONTPELLIER

- Polyclinique Saint-Roch - *médecine, chirurgie, obstétrique*
- Clinique du Millénaire - *médecine, chirurgie*
- Clinique Clémentville - *médecine, chirurgie, obstétrique*
- Home Santé H.A.D. - *hospitalisation à domicile*
- Clinique Fontfroide - *rééducation fonctionnelle, EVC-EPR*
- Résidence Les Glycines - *EHPAD*
- Terrasses des Glycines - *résidence senior*

CASTELNAU-LE-LEZ

- Centre Bourgès - *rééducation neurologique*

BALARUC-LES-BAINS

- Clinique Plein Soleil - *soins de suite et réadaptation*

GALLARGUES

- Clinique Les Oliviers - *soins de suite, réadaptation nutritionnelle*

VÉRARGUES

- Clinique Stella - *psychiatrie*

BÉZIERS

- Clinique La Pergola - *psychiatrie*

MONTARNAUD

- Clinique Saint-Antoine - *géronto-psychiatrie*

PIGNAN

- Clinique Saint-Martin de Vignogoul - *psychiatrie*

FLORENSAC

- Résidence Les Lavandes - *EHPAD*

PARIS XI^E

- Clinique du Mont-Louis - *médecine, chirurgie*



HOSPITALISATION À DOMICILE

Home Santé H.A.D.

Home Santé H.A.D. est l'établissement d'hospitalisation à domicile du Groupe Oc Santé. Créé en 2010, Home Santé H.A.D. permet aux patients de bénéficier de soins d'une intensité et d'une rigueur de nature hospitalière au sein de leur domicile, leur maison de retraite ou leur établissement médico-social.

Proposée uniquement sur prescription médicale du médecin hospitalier ou traitant, l'hospitalisation à domicile permet de raccourcir ou d'éviter certaines hospitalisations à temps complet.

Pour tout renseignement, vous pouvez vous adresser au responsable des soins de votre établissement de santé, à votre médecin ou directement à : Home Santé H.A.D.

174-194, avenue Nina Simone - 34000 Montpellier - Tél : 04 99 53 65 95 - Fax : 04 99 53 65 94

e-mail : info@home-sante.fr - Site internet : www.oc-sante.fr

Clinique Stella

Château de Vérargues - 34400 VERARGUES

Tél. : 04 99 63 63 63 - Fax : 04 67 86 06 15

Email : admissions@cl-stella.fr - www.oc-sante.fr