

Unité d'accueil psycho-éducatif

# PROGRAMME D'ACTIVITÉS D'ESSOR



Centre  
médico-psychologique



# Essor c'est quoi ?

---

**ESSOR** est l'acronyme pour Etablissement de Soins Socio-réhabilitation, Orientation et Rétablissement.

Il offre aux clients, tant externes qu'internes, **des programmes** incluant une offre d'activités socio-professionnelles, éducatives et thérapeutiques, dans un but occupationnel et / ou de réhabilitation psycho-sociale.

## Remarque

Un processus de préadmission permet de répondre au mieux à vos demandes et à vos besoins.

## Financement

Le coût des prestations est, selon le type d'activité, soit pris en charge par l'assurance maladie de base, soit fait l'objet d'un forfait social (possible prise en charge par les PC).

Les activités socio-professionnelles donnent droit à une rémunération.

# Qu'est-ce que l'UAP ?

---

- 1.** L'UAP s'adresse aux personnes qui, en raison d'un trouble psychiatrique, présentent une altération de leur fonctionnement quotidien.
- 2.** L'UAP vise à développer les ressources de ces personnes, ainsi que de nouvelles habiletés pour leur permettre d'accéder à une meilleure participation sociale.
- 3.** L'UAP encourage la participation active de la personne en favorisant l'expression de ses choix, de ses besoins et de ses difficultés dans le respect de son libre arbitre.
- 4.** L'UAP offre un programme individualisé et autodéterminé de développement des habiletés et des ressources pour accéder à une vie accomplie.
- 5.** L'UAP propose des hébergements collectifs en foyer ou individuels en appartements, ainsi que des activités occupationnelles, socioprofessionnelles, thérapeutiques et de loisirs.
- 6.** L'équipe de l'UAP vous accueille et vous accompagne en se basant sur la complémentarité de compétences soignantes et éducatives.

# Les activités

## Sommaire

Gestion des émotions	p. 6	Atelier "lessiverie"	p. 19
Marche	p. 7	Atelier Cré'Art	p. 20
Vivre en appartement	p. 8	Boutique Cré'Attitudes	p. 21
Remédiation cognitive	p. 9	Compétences sociales	p. 22
Cuisine thérapeutique	p. 10	Psychoéducation	p. 23
Ergothérapie	p. 11	Relaxation	p. 24
Espace ludique	p. 12	Atelier cafétéria	p. 25
Piscine	p. 13	Atelier espaces verts	p. 26
Activités sportives	p. 14	Activité cuisine	p. 27
Moov'in	p. 15	Groupe "proches"	p. 28
Prévention	p. 16	Soirées webinaire	p. 29
Atelier montage	p. 17	Emplois adaptés	p. 30
Atelier menuiserie	p. 18		

# Gestion des émotions

---

## À propos du groupe thérapeutique

Ce groupe thérapeutique permet d'évaluer, dans un premier temps, l'autogestion du stress et la notion d'estime de soi propre à chacun. En participant à cet atelier, vous pourrez améliorer la régulation de vos émotions.

Le groupe vise à vous aider à reconnaître clairement les situations stressantes et développer **des stratégies efficaces** face à ces situations de stress, à identifier les émotions, les nommer, les accueillir et les verbaliser, à être plus à l'aise dans la communication et retrouver une estime de soi plus solide.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé par un psychologue et une infirmière ou éducatrice.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant améliorer sa gestion des émotions.

### Où ?

Au Centre de jour.

### Quand ?

Tous les lundis matins de 10 h 30 à 12 h.

# Marche

---

## À propos de l'activité

Les effets positifs de l'activité physique en santé mentale sont démontrés depuis longtemps. A long terme, il semble que cela permette **de diminuer le risque de rechute et le besoin d'aide externe.**

La marche permet aussi d'améliorer sa condition physique. Partant de ce principe, cet atelier permet de **commencer la semaine de manière positive, de se donner de l'élan pour les jours à venir.**

La marche peut être sportive ou plus tranquille, dans la nature, avec une durée adaptée. Le choix s'effectue sur place en fonction des personnes présentes.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée par deux éducatrices.

### Pour qui ?

Toute personne aimant marcher et/ou désirant prendre soin de sa santé.

### Où ?

Dans la forêt, la nature, rendez-vous au Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les lundis matins rendez-vous à 9 h.

# Vivre en appartement

---

## À propos du groupe psycho-éducatif

Ce groupe s'adresse à toute personne désirant développer **ses capacités à vivre, de manière agréable**, dans un appartement **autonome**, que cela soit déjà applicable dans votre logement ou dans le cadre d'un projet.

Tous les thèmes de la vie quotidienne y sont abordés: organisation, déménagement, démarches administratives, hygiène de vie, budget, gestion du temps, des rendez-vous, mais aussi de l'ennui, des émotions, de la solitude...

Dans un esprit dynamique et collaboratif, vous pourrez également aborder les problématiques qui vous concernent plus particulièrement.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe psycho-éducatif animé par deux éducatrices.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant vivre ou vivant en appartement.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les mardis après-midis de 13 h 30 à 15 h.



# Remédiation cognitive

---

## À propos du groupe thérapeutique

La remédiation cognitive vise à **réhabiliter les fonctions cognitives**, c'est-à-dire les capacités de notre cerveau qui nous permettent de **communiquer**, de **percevoir** et **d'interagir avec notre environnement**, de nous concentrer, de nous souvenir d'un événement ou d'accumuler des connaissances.

Lors des séances, ces fonctions seront entraînées et vous permettront de renforcer vos compétences ou de pallier à des déficits. Vous pourrez également vous entraîner à faire face à des situations nouvelles.

Deux groupes différents sont proposés, dont un basé sur un **programme structuré** qui entraîne également les **compétences sociales**.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé par un psychologue ou une ergothérapeute et une éducatrice.

### Pour qui ?

Toute personne qui désire améliorer ou entraîner son cerveau.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h  
tous les jeudis de 10 h 30 à 12 h  
selon le programme choisi avec vous.

# Cuisine thérapeutique

---

## À propos du groupe thérapeutique

Dans ce groupe thérapeutique, vous pourrez préparer un repas du début à la fin. Le menu est choisi par les participants, dans le respect des bases de l'équilibre alimentaire.

L'établissement de la liste de courses, le choix du magasin et des aliments, le respect du budget font partie intégrante de l'activité. Le repas est préparé **en groupe et partagé** à Chevenez, dans un lieu adapté.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé par une ergothérapeute et une éducatrice ou une infirmière.

### Pour qui ?

Toute personne désirant entraîner ses compétences sociales et ses capacités d'organisation.

### Où ?

Rendez-vous au Centre de jour ESSOR, salle d'ergothérapie.

### Quand ?

Tous les mardis matins de 9 h à 13 h

# Ergothérapie

---

## À propos du groupe thérapeutique

Ce groupe thérapeutique est basé sur l'activité manuelle. De multiples supports peuvent être utilisés, tels que la terre, le bois, le tissu, le papier, la laine...

De nombreuses techniques sont disponibles que cela soit de la pyrogravure, linogravure, machine à coudre, cartonnage, création de bijoux.

Il permet d'améliorer **ses compétences cognitives** (concentration, attention, mémoire) et **motrices**.

Il favorise également l'**intégration sociale**, la **valorisation** et l'**autonomie des participants**.

Il peut également permettre **d'améliorer la qualité de vie** en développant des stratégies pour s'adapter au quotidien.

Des suivis individuels sont également proposés.

Si besoin, une évaluation des fonctions exécutives (qui permettent, par exemple, les actions d'organisation de planification...) peut être réalisée par l'ergothérapeute.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé par une ergothérapeute et une éducatrice ou une infirmière.

### Pour qui ?

Toute personne désirant améliorer ses capacités manuelles, ses fonctions cognitives, ses fonctions exécutives.

### Où ?

Centre de jour ESSOR, salle d'ergothérapie.

### Quand ?

Tous les mardis après-midi de 13 h 30 à 16 h 15.

# Espace ludique

---

## À propos de l'activité

Cette activité se veut plus légère et offre un lieu de **partage** et de **convivialité** autour de jeux de société choisis par les participants.

Elle permet d'**entraîner les fonctions cognitives** et les **compétences sociales**.

De nombreux jeux sont proposés sur place et un abonnement à la ludothèque permet de découvrir régulièrement de nouveaux jeux.

Vous pourrez y trouver des jeux de cartes, des jeux de plateau, des jeux de rôles cachés, mais aussi des jeux d'ambiance ou des jeux d'extérieur lorsque le temps le permet.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée par une éducatrice et une infirmière.

### Pour qui ?

Toute personne désirant passer un moment de détente en groupe et améliorer ses fonctions cognitives en "s'amusant".

### Où ?

À Cré'Attitudes à Porrentruy.

### Quand ?

Tous les jeudis après-midis de 13 h 30 à 16 h 15.

# Piscine

---

## À propos de l'activité

Toujours dans l'idée que l'activité sportive est bénéfique à la bonne santé physique et psychique, cet atelier vous permettra **d'entretenir votre condition physique** et de **l'améliorer si besoin**.

Le rendez-vous est donné au centre de jour, les participants sont ensuite accompagnés à la piscine de Boncourt.

Après avoir nagé, un moment dans le jacuzzi est toujours apprécié, il permet de se détendre tout en échangeant sur la matinée ou les sujets souhaités par les participants. Cette activité permet de terminer la semaine de manière détendue et permet d'aborder le week-end plus sereinement.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée  
par un/-e éducateur/-rice.

### Pour qui ?

Toute personne soucieuse de sa santé et de son bien-être et appréciant les activités dans l'eau.

### Où ?

Piscine de Boncourt,  
rendez-vous au Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les vendredis matins  
de 9 h à 12 h.

# Activités sportives

---

## À propos de l'activité

Cette activité est destinée à **favoriser l'épanouissement** des personnes en **favorisant la santé physique et psychique**.

Elle permet de **renforcer l'estime de soi** et de **favoriser la socialisation** et les **interactions positives** avec les autres.

Elle propose un programme riche et varié d'activités sportives, telles que le fitness, le VTT, le sport en salle, le tennis...

Elle termine la semaine de manière agréable et vous donne un élan positif pour le week-end.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée  
par un/-e éducateur/-rice.

### Pour qui ?

Toute personne soucieuse  
de sa santé et de son bien-être.

### Où ?

Rendez-vous au Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les vendredis après-midis  
de 13 h 30 à 16 h 30.

# Moov'in

---

## À propos de l'activité

Cette activité de 15 minutes permet un réveil musculaire en début de journée. Il favorise le dynamisme pour la journée.

Elle renforce la mobilité, améliore la coordination, les capacités de mémoire grâce aux exercices proposés. La prévention des chutes ou des troubles musculaires est également abordée à travers des exercices spécifiques.

Elle favorise l'intégration sociale et renforce l'estime de soi. Cette activité se veut totalement intégrative, elle concerne aussi bien les clients que les professionnels.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée par une ergothérapeute et un maître socio-professionnel.

### Pour qui ?

Toute personne, client/-e ou professionnel/-le souhaitant se mettre en activité physique pour bien démarrer sa journée.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Les mardis, mercredis et jeudis matins de 9 h 15 à 9 h 30.

# Prévention

---

## À propos du groupe thérapeutique

Dans ce groupe thérapeutique, vous aborderez des thèmes variés concernant **la santé et la vie au quotidien**.

Chaque mois, les sujets sont annoncés à l'avance. Ce groupe permet d'aborder des actions préventives de santé publique, mais aussi de santé personnelle, d'acquérir des stratégies adaptatives au quotidien et de prévenir des conduites à risques.

Les thèmes abordés peuvent aussi bien concerner l'hygiène de vie que les addictions ou encore la sexualité...

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé par deux infirmiers.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Pour qui ?

Toute personne intéressée par les thèmes de santé proposés.

### Quand ?

Les vendredis après-midi de 14 h à 16 h.



# Atelier montage

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier propose **une activité occupationnelle** pour les personnes souhaitant retrouver un rythme hebdomadaire ou désireuses de fournir un travail pour des entreprises mandataires, ou encore de retrouver **les compétences nécessaires pour une réinsertion professionnelle**.

A travers des travaux de façonnage, de type sériel ou de publipostage, il vous permet un réentrainement à une activité professionnelle.

Il développe **un savoir-faire, des compétences organisationnelles et favorise l'autonomie**.  
Il peut être la première étape vers une réinsertion dans le marché primaire du travail.

---

## Modalités

### Par qui ?

Atelier animé par un maître socio-professionnel.

### Où ?

Ateliers Protégés  
au Centre de jour ESSOR.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences socio-professionnelles.

### Quand ?

Tous les jours du lundi au vendredi de 8 h 15 à 12 h et de 13 h à 16 h 15.

# Atelier menuiserie

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier propose **une activité occupationnelle** pour les personnes souhaitant retrouver un rythme hebdomadaire ou désireuses de fournir un travail pour des entreprises mandataires, ou encore de retrouver **les compétences nécessaires pour une réinsertion professionnelle**.

Il propose des travaux d'assemblage, collage, découpe, ponçage, ainsi que l'apprentissage et le développement de compétences sur différentes machines, y compris CNC (pouvant déboucher sur une attestation de formation spécifique).

Il développe **un savoir-faire**, des **compétences organisationnelles** et favorise l'**autonomie**.

Il peut être la première étape vers une réinsertion dans le marché primaire du travail.

---

## Modalités

### Par qui ?

Atelier animé par un maître socio-professionnel.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences socio-professionnelles.

### Où ?

Ateliers Protégés  
au Centre de jour ESSOR,  
local menuiserie.

### Quand ?

Tous les jours du lundi au vendredi  
de 8 h 15 à 12 h et de 13 h à 16 h 15.

# Atelier "lessiverie"

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier propose une activité occupationnelle pour les personnes souhaitant retrouver un rythme hebdomadaire, ou de retrouver **les compétences nécessaires pour une réinsertion professionnelle.**

Il propose des travaux de tri du linge, lavage, séchage et repassage, et permet un apprentissage et **développement de compétences sur différentes machines.**

Des travaux de couture y sont également proposés. Le linge provient aussi bien des clients de l'UAP que de personnes externes.

---

## Modalités

### Par qui ?

Atelier animé par deux maîtres socio-professionnels.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences professionnelles.

### Où ?

Ateliers Protégés  
au centre de jour ESSOR,  
local "lessiverie".

### Quand ?

Tous les lundis, mardis,  
jeudis et vendredis  
de 8 h 15 à 12 h et de 13 h à 16 h 15  
et les mercredis de 8 h 15 à 12 h.

# Atelier Cré'Art

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier propose une activité créative et occupationnelle pour les personnes souhaitant retrouver un rythme hebdomadaire, ou de retrouver les compétences nécessaires pour une réinsertion professionnelle.

Il propose un apprentissage de diverses techniques artisanales et permet de développer sa créativité et sa motricité fine.

Les participants réaliseront des objets de qualité, tous destinés à la vente.

---

## Modalités

### Par qui ?

Atelier animé par une maître socio-professionnelle.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences professionnelles et créatives.

### Où ?

Ateliers Protégés  
au centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les lundis, mercredis et vendredi  
de 8 h 15 à 12 h et de 13 h à 16 h 15.

# Boutique Cré'Attitudes

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier situé dans une boutique en vieille ville de Porrentruy part du principe que chacun peut enseigner ou transmettre **son savoir-faire aux autres**. Les personnes qui ont acquis des compétences dans l'atelier Cré'Art pourront ainsi transmettre leur savoir-faire et créer des liens avec la population ajoulote.

Dans le prolongement de l'atelier Cré'Art, vous élaborerez des objets artisanaux propres à la vente et pourrez conseiller les clients sur la base de votre expertise. Vous pourrez également répondre à des demandes personnalisées de clients ou transmettre votre savoir-faire aux personnes fréquentant la boutique.

Dans la continuité de l'atelier "lessiverie", un atelier tacons est également proposé avec des travaux de couture. Vous pourrez y faire des travaux de couture et de réparation pour les clients.

---

## Modalités

### Par qui ?

Une maîtresse socio-professionnelle.

### Où ?

Atelier Cré'Attitudes à Porrentruy.

### Pour qui ?

Toute personne désirent transmettre son savoir-faire et voulant améliorer ses compétences relationnelles et/ou de vente.

### Quand ?

Selon horaire affiché en boutique.

# Compétences sociales

---

## À propos du groupe thérapeutique

Dans ce groupe thérapeutique, vous entraînerez vos compétences sociales. A travers des échanges et des mises en situation par le biais de jeux de rôle, vous pourrez **améliorer votre confiance**, développer vos **capacités à entrer en lien avec les autres**, mieux **gérer vos émotions**, trouver des **stratégies d'adaptation**.

Vous pourrez également travailler sur vos pensées limitantes et vous entraîner dans toutes les situations de la vie quotidienne qui vous posent problème, comme par exemple faire une demande, faire ou recevoir un compliment, engager, poursuivre et mettre un terme à une conversation, oser dire non...

Des techniques de relaxation rapide pour faire face aux situations de stress vous seront également proposées.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé par un psychologue et une éducatrice.

### Pour qui ?

Toute personne soucieuse d'améliorer ses relations avec les autres et sa qualité de vie.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les mercredis  
de 13 h 30 à 16 h 15.

# Psychoéducation

---

## À propos du groupe thérapeutique

Ce groupe thérapeutique se déclinera sur plusieurs thèmes, chacun se déroulant sur une dizaine de séances. Vous pourrez vous inscrire en fonction des thèmes qui vous intéressent. Vous bénéficiez d'un entretien individuel avant afin **d'affiner vos besoins spécifiques**.

Cet entretien vise à une meilleure connaissance des divers thématiques et à **favoriser votre autodétermination et votre autonomie** en vous donnant les outils nécessaires à la gestion de la problématique abordée.

Les thèmes abordés pourront concerner l'alimentation, les maladies, la médication, la prévention de rechute ou toute problématique souhaitée par les participants.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe thérapeutique animé, selon les thèmes, par un psychologue, une ergothérapeute et/ou une équipe infirmière.

### Pour qui ?

Toute personne soucieuse de s'informer et de son bien-être.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Tous les vendredis de 10 h à 12 h.

# Relaxation

---

## À propos de l'activité

Cette activité propose **un espace de détente et de bien-être**. Il vous permet de bénéficier d'un temps de relâchement physique et mental.

Vous y apprendrez à identifier les zones de tensions et vous pourrez acquérir des outils à mettre en place à l'extérieur face à tout événement stressant ou en prévention.

Les différents outils proposés seront principalement des techniques de respiration, de contractions musculaires, d'images mentales ou de méditation.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée par une infirmière.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Pour qui ?

Toute personne soucieuse de son bien-être.

### Quand ?

Les lundis et vendredis de 8 h 30 à 9 h.



# Atelier cafétéria

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier propose **une activité** pour les personnes souhaitant retrouver un rythme hebdomadaire, et les compétences nécessaires **pour une réinsertion professionnelle**.

En participant à cet atelier, vous aurez la possibilité de vous entraîner aux tâches habituelles du fonctionnement d'une cafétéria, telles que: garantir l'hygiène de la salle à manger, dresser sur assiettes, servir à table, faire la vaisselle et nettoyer.

---

## Modalités

### Par qui ?

Atelier animé par un éducateur.

### Où ?

Centre de jour ESSOR.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences professionnelles.

### Quand ?

Tous les jours du lundi au vendredi de 11 h à 14 h.

# Atelier espaces verts

---

## À propos de l'atelier

Cet atelier propose **une activité en plein air** pour les personnes souhaitant retrouver un rythme hebdomadaire, et les compétences nécessaires pour une réinsertion professionnelle.

En participant à cet atelier, vous pourrez effectuer en équipe des travaux d'entretien des espaces verts, taille de haies, taille et entretien d'arbustes ou d'arbres fruitiers, tonte de gazons, façonnage et livraison de bois.

---

## Modalités

### Par qui ?

Atelier animé par un maître socio-professionnel.

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant développer ses compétences professionnelles.

### Où ?

Rendez-vous au Centre de jour ESSOR.

### Quand ?

Les mardis et jeudis,  
de 8 h 15 à 12 h  
et de 13 h à 16 h 30.

# Activité cuisine

---

## À propos de l'activité

Le but de cette activité est de vous proposer **un temps de détente et de partage convivial** en cuisine.

Vous élaborez en groupe un repas simple que vous pourrez facilement reproduire ensuite chez vous si vous le souhaitez.

Le menu est choisi par les participants et vous allez ensuite faire les achats ensemble. Enfin, vous préparez le repas que vous partagez ensemble.

---

## Modalités

### Par qui ?

Activité animée par un/-e éducateur/-rice.

### Pour qui ?

Toute personne désirant entraîner ses compétences sociales, et/ou souhaitant préparer des repas de manière autonome.

### Où ?

Foyer Décours à Chevenez.

### Quand ?

Tous les mercredis matins de 9 h à 13 h.

# Groupe "proches"

---

## À propos du groupe

Ce groupe propose une plage d'écoute, d'évaluation et de conseils, puis d'orientation au sein du programme cantonal et des partenaires impliqués (visites préventives, groupes de parole, foyers de jour, lits vacances, relais à domicile, autres) pour tous les proches aidants.

Il permet de **soulager la fatigue et les tensions** qui peuvent survenir dans l'accompagnement d'un proche souffrant d'un trouble psychique.

Il offre un lieu d'échanges d'informations et de connaissances sur les pathologies, les symptômes des personnes qu'ils soutiennent, mais aussi sur les démarches administratives et les ressources financières existantes.

Il permet également de **reconnaître, soutenir et valoriser les proches aidants** ainsi que leur expertise et leur expérience.

---

## Modalités

### Par qui ?

Groupe animé par un infirmier et ou un assistant social.

### Pour qui ?

Tout proche d'une personne présentant un trouble psychique.

### Où ?

Au Centre de Jour ESSOR.

### Quand ?

Selon demande identifiée.

# Soirées webinaire

---

## À propos des soirées

Nous vous proposons de **participer à des visio-conférences** organisées par Positive Minders et animées sur place par un psychologue et une éducatrice ou une ergothérapeute.

Positive Minders est une organisation de portée internationale qui a pour mission de lever les barrières à la mise en place de soins précoces et inclusifs pour toutes les maladies psychiques et de **rendre accessibles ces soins à toutes les personnes en souffrance** dans l'objectif de leur rétablissement.

Positive Minders porte une attention particulière à diffuser de manière judicieuse une information adaptée au grand public concernant les maladies psychiques.

Nous nous retrouvons pour assister au webinaire et pouvons, si nous le souhaitons, interagir avec les intervenants via des messages pour poser des questions par exemple.

A l'issue du visionnage, nous vous offrons un temps d'échanges et un retour sur le thème abordé.

Nous concluons par **un moment convivial avec une collation.**

---

## Modalités

### Par qui ?

Positive Minders, un psychologue sur place et une éducatrice ou une ergothérapeute.

### Pour qui ?

Toute personne intéressée par le thème abordé.

### Où ?

Boutique Cré'Attitudes.

### Quand ?

Selon intérêt, le dernier jeudi du mois de 18 h à 21 h.

# Emplois adaptés

---

## À propos de l'atelier

En plus de tous les ateliers cités avant, le centre de jour vous offre de multiples possibilités de mise en situation professionnelle.

Afin d'intégrer ce type de prestation, vous aurez au préalable travaillé sur une période définie dans nos ateliers et bénéficié d'une évaluation de vos compétences.

Vous pourrez ainsi **bénéficier de contrats d'emplois adaptés** pour vous exercer à la vie professionnelle en marché primaire ou **renforcer vos compétences**.

Vous pourrez ainsi vous entraîner à des postes de conciergerie, logistique, "lessiverie" ou encore cafétéria. Ces postes nécessitent un entretien préalable avec la direction et le nombre de place est limité.

---

## Modalités

En fonction du résultat du bilan de compétences et de votre projet individuel.



# Contacts

## Centre de jour ESSOR

Route de Coeuve 41

2900 Porrentruy

Activités socio-thérapeutiques :

032 420 93 57

Activités socio-professionnelles :

032 420 93 53

## Hébergement

Foyer Décours

Chemin du Postillon 31

2906 Chevenez

032 476 63 63

## Appartements protégés

Route de Coeuve 41

2900 Porrentruy

032 420 93 59

*Directeur*

**Bruno Jannin**

Route de Coeuve 41

2900 Porrentruy

032 420 93 58

079 606 84 36

bruno.jannin@jura.ch

*Educateur chef*

**Bruno Dechirot**

079 136 22 85

bruno.dechirot@jura.ch

*Infirmier chef*

**Frédéric Duplain**

079 777 79 92

frederic.duplain@jura.ch

*Collaboratrice administrative*

**Myriam Migy**

032 420 93 64

myriam.migy@jura.ch

*Médecin cheffe CMPA*

**Danielle Charmillot**

Faubourg des Capucins 20

2800 Delémont

032 420 51 60

danielle.charmillot@jura.ch

*Administratrice*

**Cornelia Berberat**

Faubourg des Capucins 20

2800 Delémont

032 420 51 60

cornelia.berberat@jura.ch