

RÉSEAU SPORT SANTÉ INCLUSION

Activités physiques adaptées
aux personnes souffrant
de troubles psychiques



Présentation

Le Réseau sport santé inclusion (RSSI) propose des activités physiques adaptées aux personnes souffrant de troubles psychiques. Les patientes et patients développent des compétences pour améliorer leur bien-être physique et mental et favoriser leur inclusion et leur réhabilitation sociale.

Pour qui?

Les activités sont ouvertes aux adultes souffrant de troubles psychiques hospitalisés ou bénéficiant d'un suivi ambulatoire en psychiatrie aux HUG.

Quels objectifs?

- ▶ Favoriser le bien-être physique et mental par la pratique d'activités physiques.
- ▶ Développer la connaissance, la confiance et l'estime de soi.
- ▶ Enrichir la relation entre les personnes prises en charge et l'équipe soignante.
- ▶ Inciter à la pratique autonome d'une activité physique.
- ▶ Promouvoir l'établissement de liens sociaux et l'intégration dans la cité tout en respectant le rythme de chacun et chacune.



INFO

Pour participer, l'avis du ou de la médecin ou de la personne responsable du suivi est conseillé.

Par qui?

L'équipe pluridisciplinaire du RSSI est composée de :

- ▶ médecins
- ▶ pluriprofessionnels et pluriprofessionnelles de la santé (PPS)
- ▶ infirmiers et infirmières
- ▶ éducateurs et éducatrices spécialisés.

Activités

Le RSSI propose des événements ponctuels (manifestations sportives) et des activités hebdomadaires (Jeudi bouge et ateliers fitness)

Manifestations sportives

Des manifestations sportives ont lieu tout au long de l'année afin de mobiliser les patientes et patients et l'équipe soignante autour d'une activité commune.

Programme

- ▶ Mars : ping-pong.
- ▶ Mai : pétanque.
- ▶ Juin : volley-ball.
- ▶ Août : randonnée nature (walk-up).
- ▶ Septembre : football.
- ▶ Décembre : entraînements de la course de l'Escalade.

Où ?

Le RSSI fait le lien entre l'hôpital et la ville et propose des activités sur le domaine de Belle-Idée (HUG ou hors HUG) ainsi que dans des espaces publics à travers le canton.

Déroulement

Accueil

Chaque journée commence par l'accueil des participantes et participants. Le déroulement, l'organisation des activités et les règles de fair-play sont présentés à cette occasion.

L'équipe du RSSI assure un échauffement collectif. Des équipes sont ensuite constituées parmi les patients et patientes et l'équipe soignante. Les participants et participantes sont invitées à mettre en place et démonter le matériel, et à contribuer activement au bon déroulement de la journée aux côtés de l'équipe d'encadrement.

L'équipe du RSSI encadre le groupe et répond à ses besoins.

Repas en commun

À midi, le repas est pris en commun et constitue un moment de convivialité. Selon le lieu de l'activité et le type de prise en charge, il peut être payant.

Bilan

La journée se termine par une collation lors de laquelle est remis un prix de la victoire et un prix du fair-play.

Jeudi bouge

Activité multisport variée et adaptée aux patients et patientes hospitalisées du Département de psychiatrie, dans le but de se remobiliser en douceur. La personne hospitalisée se présente à l'heure de la session seule ou accompagnée si nécessaire. Le nombre de places est limité à 10 personnes.

Quand?

Chaque jeudi de 14h30 à 15h30.

Où?

Rendez-vous devant le Centre Nicolas Bouvier. En cas de mauvais temps, rendez-vous au gymnase des Lilas.

Atelier fitness

Séances de fitness encadrées pour permettre aux patientes et patients de redécouvrir leur corps, d'améliorer leur santé physique et psychique et de se détendre. Le patient ou la patiente se présente à l'heure de la session seule ou accompagnée si nécessaire. Le nombre de places est limité à 10 personnes.

Quand?

Chaque jeudi de 10h à 12h.

Où?

Salle de fitness de Belle-Idée.

Informations pratiques

Inscriptions

Elles se font auprès de la responsable du RSSI, Gabrielle Zosso :

📞 079 553 06 27

dsmp.rssi@hcuge.ch

Responsable

David Servettaz, responsable des soins,
Département de psychiatrie.

Responsable RSSI

Gabrielle Zosso, maître en activité physique
adaptée, Service de psychiatrie adulte.

Plus d'informations

