

# VENDREDI 12 MAI 2023 :

BIEN DANS MON ASSIETTE,  
BIEN DANS MES BASKETTES

## STANDS DANS L'ATRIUM

**De 10h à 15h**

- Roue de l'alimentation
- Bar à thé « San-thé »
- Quizz des idées reçues sur l'alimentation
- Exposition d'un poster réalisé par le groupe de travail infirmier de la SPLF pour la journée mondiale des infirmier(e)s

**De 12h à 15h**

- Dégustation de compléments nutritionnels hyper-protéinés en recette mmm

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

places limitées / [utep@ghsif.fr](mailto:utep@ghsif.fr) – 01 81 74 17 32

- « Dégustation en pleine conscience de chocolat »  
de **17h à 18h**
- Activité physique adaptée et son handicap, comment faire ?  
Animé par l'Éducateur Sportif adapté APA  
de **14h à 15h30**

# PROGRAMME

SEMAINE DES 10 ANS DE L'UTEP ET  
JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME

**MARDI 09 MAI 2023 :**  
DÉCOUVERONS ENSEMBLE LE PARCOURS  
DES MALADIES CHRONIQUES

## STANDS DANS L'ATRIUM

**De 12h à 15h**

- Soliguide : Guide de la solidarité en ligne – Association Solinum
- Habitat et Handicap – Association Solhia et Escavie CPAM
- Parkinson – aidants – Association Parkinson77
- Mucco 77
- ETP Douleur Chronique – Réseau LCD
- ETP Insuffisance cardiaque – Réseau Résicard
- ETP Obésité - Réseau ROMDES
- Maison du diabète et maladies cardio-vasculaires
- Rôle du prestataire de santé à domicile
- Asthme / BPCO au quotidien - Association Appel d'Air
- Droit du patient – service social GHSIF
- Éducation thérapeutique du patient - UTEP
- Réussite éducative – CAMVS
- Atelier senteur – animé par l'UTEP
- Journée Exposition : « Beauté sans tabac »

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

places limitées / [utep@ghsif.fr](mailto:utep@ghsif.fr) – 01 81 74 17 32

- 1001 BUCHES (éviter les chutes) - animé par Solhia (6 places /atelier)  
de **11h à 12h** ou de **14h à 15h**

# JEUDI 11 MAI 2023 :

## BIEN-ÊTRE / UNE PAUSE POUR SOIS

### STANDS DANS L'ATRIUM

**De 9h30 à 11h**

- Bar à smoothie « Ramène ta fraise »

**De 10h à 15h30**

- Bar à thé « San-thé »

**De 9h30 à 11h**

- UTEP Éducation thérapeutique du patients

**De 10h à 15h30**

- Massage Shiatsu

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

places limitées / [utep@ghsif.fr](mailto:utep@ghsif.fr) – 01 81 74 17 32

- Atelier collectif « Découverte de soi »

De **10h30 à 11h30** et **11h30 à 12h30**

- Atelier « La vie d'une envie de fumer »

De **10h à 12h**

- Atelier Yin Yoga + méditation sonore + automassage du visage

De **10h30 à 11h30** et **17h30 à 18h30** et **19h45 à 20h45**

- Atelier « Prendre soin de sa peau sans s'intoxiquer »

De **14h à 15h**

- Atelier « Gestion du stress et des émotions » (fabrication de son élixir)

De **15h à 16h**

# MERCREDI 10 MAI 2023 :

## JOURNÉE MONDIALE DE L'ASTHME

### STANDS DANS L'ATRIUM

**De 10h à 15h30**

- Éducation thérapeutique du patient - UTEP
- Maison sport santé Melun et Fontainebleau
- Rôle du prestataire de santé à domicile
- Fresque dans l'UTEP et dans l'Atrium « Je dessine ma maladie chronique et le sevrage tabac »
- Jeu de piste /quizz – Maison du souffle Paris et UTEP
- Justin peu d'air – Maison du souffle Paris

**De 10h à 13h**

- Espace Santé Environnement - polluants dans l'habitat
- \* Mes produits d'entretien font-ils bon ménage avec mon air intérieur ?
- \* Les polluants du quotidien
- \* Ma maison change d'air

**De 12h à 15h30**

- Allergies et désensibilisation – Laboratoire Stallergène

**De 13h30 à 14h15**

- Représentation vocale
- Conservatoire de musique des Deux Muses - Melun

**De 14h à 17h**

- Jeux du souffle
- Écogestes: pour un environnement intérieurs plus sain et réalisation d'économies

### STANDS SUR LE PARVIS DE L'HÔPITAL

**De 10h à 15h30**

- Jeu de l'oie géant
- Santé environnementale
- Parcours activité physique adaptée - enfant
- Parcours activité physique adaptée - adulte

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

places limitées / [utep@ghsif.fr](mailto:utep@ghsif.fr) – 01 81 74 17 32

- Atelier chant par un professeur du conservatoire des Deux Muses de Melun

De **14h30 à 15h30**

- Atelier du goût : « En faire tout un fromage »

Co-animé par diététicienne et fromager « Fromagerie Conta » St Pierre les Nemours

De **14h00 à 15h00** et **15h15 à 16h15**

- Atelier méditation – Infirmière

De **10h à 11h** et **12h à 13h**

- Escape Game « Tabac » – Maison du souffle Paris et UTEP

De **14h à 15h30**