

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 – 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 – 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 – 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 – 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**