

Le Centre Hospitalier de Thuir et le Pôle de Santé au Travail (PST 66) ont conçu un parcours unique favorisant le bien-être et la préservation de la santé de chacun. Ce parcours comprend 4 ateliers. Chaque salarié pourra bénéficier de tout ou partie de ce parcours.

1 La Diététique

C'est un facteur clé dans l'amélioration du bien-être des salariés.

Objectifs

- Connaître les bases d'une alimentation équilibrée,
- Savoir choisir les bons aliments pour éviter une baisse de régime dans la journée,
- Apprendre à garder un poids idéal en ne sacrifiant pas les choses appréciées,
- Adopter une meilleure hygiène de vie propice à l'épanouissement personnel,
- Diminuer l'impact d'une alimentation déséquilibrée sur le plan cardiovasculaire.



10-12

20 min

3 Bien-être et massage

Comment démarrer une bonne journée de travail. Limiter les impacts du rythme de travail sur la santé et la vie privée, dénouer physiquement les tensions accumulées avec le stress.

Objectifs

- Comprendre les enjeux du bien être au travail,
- Analyser la compatibilité du bien être et de la performance,
- Être sensibilisé à l'automassage pour bien démarrer sa journée
- Mieux gérer son énergie
- Faire face aux difficultés avec sérénité grâce à des exercices de respiration adaptés.



10-12

20 min

2 Les Addictions

La consommation abusive d'un produit, quel qu'il soit, engendre des complications dans toutes les sphères de la vie, famille, travail, relations sociales.

Objectifs

- Permettre une évolution et une réflexion à travers la clarification de notions théoriques,
- Être plus efficace vis-à-vis des personnes dépendantes,
- Aider les participants à développer leurs capacités à gérer leurs propres situations.
- Amener les salariés dépendants à une prise de conscience.



10-12

20 min

4 Corps et forme

Adopter des gestes et des postures en lien avec ses tâches quotidiennes, apprendre la pratique d'un éveil musculaire, savoir comment protéger son corps.

Objectifs

- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités physiques,
- Participer à l'amélioration des conditions de travail,
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques.



10-12

20 min



SEMAINE
EUROPÉENNE
DU DÉVELOPPEMENT
DURABLE
30 MAI - 5 JUIN

Bien-être, santé, prévention, échanges, bonnes pratiques



























Le développement durable est un « développement qui répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre à leurs propres besoins. » Le Centre Hospitalier de Thuir s'engage dans cette démarche et vous propose :

- Des informations pour vous sensibiliser aux thèmes du développement durable,
- Des actions pour préserver votre santé et favoriser votre bien-être.

Retrouvez les actions du Centre Hospitalier de Thuir dans la rubrique Développement Durable sur l'intranet. Le Développement Durable vous intéresse ? Vous avez des idées, des suggestions pour favoriser le DD dans votre service, n'hésitez pas à nous contacter : developpementdurable@ch-thuir.fr



Semaine Européenne du Développement Durable

	MARDI 30 MAI	MERCREDI 31 MAI	JEUDI 1 ^{er} JUIN	VENDREDI 02 JUIN
Matin 10h / 12h	Conférence du cabinet Primum. Non Nocere ® : présentation DD, audit et plan d'actions  Amphithéâtre 		Forum santé Rencontres avec nos partenaires  Esplanade Cafet	
À la relève dans toutes les unités d'admission	ATELIER PST 	ATELIER PST 	TEST AUDITION  SST Formation prévention des risques routiers avec simulateur de conduite et lunettes  Centre de formation	Formation prévention des risques routiers avec simulateur de conduite et lunettes  Centre de formation
Après-midi	 Atelier diététique  Salle du zèbre	 Repas bio Self	TESTOCHOC  Garage	Initiation au yoga, à la sophrologie et aux pilates
	Stands d'information et de dégustation des produits bio et locaux  Cafet		ATELIERS PST 	
	Atelier gestion des déchets et des tri animé par le SYDETOM  Cafet 	 Atelier Addictions	 Cafet  Atelier bien être/Massage	
	TEST AUDITION  SST	 Centre de formation	 Amphi et salle du zèbre	TESTOCHOC  Garage
			Après-midi  Atelier corps et forme  Salle du zèbre	TEST AUDITION  SST