Le Centre Hospitalier de Thuir et le Pôle de Santé au Travail (PST 66) ont concu 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.



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.





20 min



Comment démarrer une bonne iournée 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 aérer son éneraie
- Faire face aux difficultés avec sérénité grâce à des exercices de respiration adaptés.











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.











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

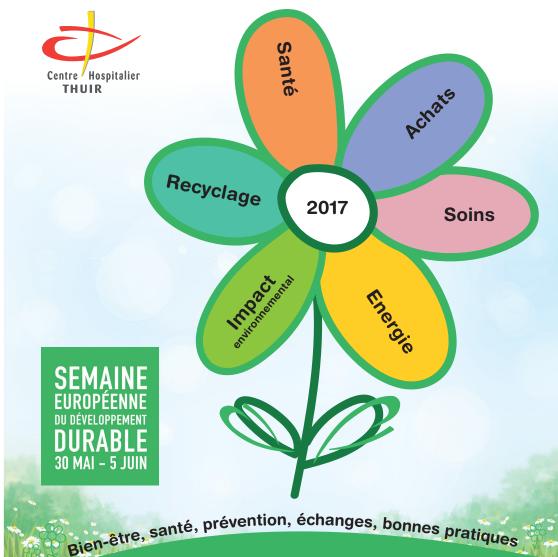
- Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liées aux activités
- Participer à l'amélioration des conditions de
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques.





20 min

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



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.





















IMPRIM'VERT*







Semaine Européenne du Développement Durable

