GHR
Mulhouse Sud-Alsace

16 sept. > **20** sept.

Semaine "Bien Manger, Bien Bouger"

Le pôle de Psychiatrie et Santé Mentale organise sa traditionelle semaine "Bien Manger, Bien Bouger" qui aura lieu du 16 au 20 septembre. Durant la semaine, les patients pourront participer à des ateliers autour du goût, de la cuisine et du bien être.

AJOUTER À MON CALENDRIER

Vous pourrez par ailleurs assister à une exposition d'oeuvres de patients (lundi 16/09) et à deux conférences sur les thèmes "la nutrition influencée par le sommeil » et «la gestion des anxiétés"le mardi 17/09 à partir de 14h30.

PROGRAMME SEMAINE BIEN BOUGER, BIEN MANGER

	Lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
9h-9h30	accueil + mise en mouvement en salle ou dans le jardin	accueil + mise en mouvement en salle ou dans le jardin	accueil + qi-gong en salle ou dans le jardin	accueil + qi-gong en salle ou dans le jardin	accueil + qi-gong en salle ou dans le jardin
intervenant	Joëlle P.	Joëlle P.	Cécilia	Cécilia	Cécilia
	10h-11h30 lettrage créatif autour du thème	9h30- 11h30 atelier" et si on prenait le temps de gouter ?"	10h-11h30 atelier "potager"	10h-13h "du jardin à l'assiette"	10h-11h et 11h-12h danse africaine + percussions
intervenant	Charlotte	Mme ROBICHON	Catherine M.	Catherine M et Claudine S	
	10h-11h30 marche de santé	10h-11h30 Gym relax	10h-11h gym tonic	10h-11h30 Tango 1h30	
intervenant	Astrid+ Agnès	Joëlle V.	Cécilia	prof. de danse + Joelle P.	(Isabelle, Papus)
		10h-11h30 danse africaine	9h-10h et 10h-11h atelir "toucher conscient"		
intervenant		(Isabelle, Papus)	Marie P.		
	14h30-16h Tango : 1h30 (prof. de danse)	14h30-16h30 CONFERENCE : la nutrition influencée par le sommeil » et «la gestion des anxiétés" (Drs BORG et DI MARCO)	14h-15h Qi gong	14h30-15h30 15h30-16h30 Bien -être et soins esthétiques au naturel	13h-16h tour de vélo
intervenant	prof. de danse + Joelle P.		(Roselyne)		(Pascal + Astrid et Agnès)
	16h-17h30 VERNISSAGE, exposition œuvres de patients + œuvres de Jim CENEDA Catherine FISCHER, domlinique LENTZ, TEMETI SNA et de Vincent SCHUELLER		14h30- 16h30 atelier" et si on prenait le temps de gouter ?"		14h30-15h30 15h30-16h30 Bien -être et soins esthétiques au naturel
intervenant			Mme ROBICHON +Gisèle	Julie L.	
			16h-17h méditation	16h-17h méditation	
intervenant			Dr BORG + Matthieu	Dr BORG + Matthieu	Julie
				15h-16h30 Yoga	15h-16h30 Yoga
intervenant				Cécilia	Cécilia

RETOUR À LA LISTE

GHR MULHOUSE SUD ALSACE

68100
87, AVENUE D'ALTKIRCH

03 89 64 64 64

CONTACTEZ-NOUS