

Vie la Santé

Une maison ouverte à tous pour apprendre à préserver sa santé ou à mieux vivre avec la maladie.

Les ateliers collectifs *créateurs de santé*



Gratuits pour tous les patients et leurs aidants sur prescription médicale

Accessibles à tous à partir d'avril 2019 : formule abonnement un, trois ou cinq ateliers.



Activité physique • Diététique • Lien social • etc



05 49 44 48 18



vielasante@chu-poitiers.fr



Ateliers du lundi au vendredi un samedi par mois de 9h00 à 12h00

Retrouvez le détail des dates et des programmes sur internet www.chu-poitiers.fr/specialites/vie-la-sante/

Ateliers collectifs « créateurs de santé »

Alimentation

oooooooooooooooooooo

Equilibre alimentaire : les bases un jeudi sur deux de 14H30 à 16H30

Mes premiers pas vers l'équilibre alimentaire (junior)

un mercredi par mois de 15H00 à 16H00

La diversification alimentaire de mon enfant

un mercredi par mois de 10H30 à 12H00

Lecture d'étiquettes et publicités

un mardi sur deux de 14H30 à 16H00

Lecture d'étiquettes et publicités (junior)

un mardi par mois de 18H00 à 19H00

Le poids, comment ça marche ?

un jeudi sur deux de 14H30 à 16H30

Le poids, comment ça marche ? (junior)

un mercredi par mois de 16H00 à 17H00

Alimentation contrôlée en sel

un lundi sur deux de 10H30 à 12H30

Matières grasses et prévention cardio-vasculaire

un jeudi sur deux de 18H00 à 20H00

Tout savoir sur les sucres (tout public)

un mardi sur deux de 14H30 à 16H00

Équivalences glucidiques (diabète)

un jeudi sur deux de 18H00 à 19H30

Alimentation et santé osseuse

un mercredi par mois de 10H30 à 12H00

Prévention de la dénutrition

un lundi sur deux de 14H00 à 16H00

Alimentation et santé rénale

un vendredi sur deux de 09H00 à 10H00

Bien manger après ma chirurgie bariatrique

un lundi sur deux de 11H00 à 13H00

Atelier cuisine

un mercredi par mois de 11H00 à 13H00

Activité physique adaptée

oooooooooooooooooooo

Gym junior

un mercredi sur deux

de 14H00 à 14H45

Gym ado

un mercredi sur deux

de 14H00 à 15H00

Gym douce

lundi de 10H30 à 12H00

jeudi de 19H00 à 20H30

Equilibre

mardi de 14H30 à 16H00

vendredi de 09H30 à 11H

Souplesse

lundi de 16H30 à 17H30

Marche douce

mercredi de 10H30 à 12H00

Marche active

lundi de 14H00 à 15H30

Entretenir ma condition physique

mardi de 19H00 à 20H30

jeudi de 16H30 à 18H00

Actif au quotidien : que faire ?

vendredi de 15H30 à 16H30

Activités de la vie quotidienne

oooooooooooooooooooo

Prévention des chutes : Bien vieillir

lundi de 10H30 à 11H30

mardi de 14H30 à 15H30

mercredi de 16H30 à 18H

Relever de sol

lundi de 14H30 à 15H30

mercredi de 10H30 à 11H30

Repérage des risques

lundi de 16H00 à 17H00

mardi de 17H30 à 18H30

mercredi de 14H30 à 15H30

Je (ré)apprends les gestes de la vie quotidienne

mardi de 19H00 à 20H30

vendredi de 10H00 à 11H30

Chaussage

un jeudi par mois de 19H00 à 20H00

Douleurs, postures et déplacements

vendredi de 15H à 16H

Bien-être

oooooooooooooooooooo

Détente

mardi de 17H00 à 18H00, jeudi de 14H30 à 15H30,

vendredi de 13H30 à 14H30

Gestion des émotions prochainement

Vécu des aidants prochainement

Chorale

un lundi sur deux de 18h00 à 19h00

Santé environnement

oooooooooooooooooooo

Perturbateurs endocriniens et alimentation

mardi de 14H30 à 16H30

Produits cosmétiques et perturbateurs endocriniens

jeudi de 14H30 à 16H30

J'améliore la qualité de l'air de mon logement

vendredi de 10H00 à 12H00

Vie la Santé

oooooooooooooooooooo

05 49 44 48 18

vielasante@chu-poitiers.fr