



EPSAN

Equilibre et nutrition

PUBLIC CIBLE

Ce programme s'adresse à des personnes souffrant de troubles psychiques afin de promouvoir la prévention, la santé et d'accroître leur capacité à faire des choix favorables en santé.

LIEUX DE MISE EN ŒUVRE

Hôpital de jour adultes du secteur 67 G05
108 avenue de Strasbourg 67170 Brumath

MODALITES PRATIQUES

- En groupe fermé de 8 à 10 personnes
 - Une fois par semaine
(Le lundi AM 14h-16h)

CONTACT

Hôpital de jour du secteur 67 G 05
Tel : 03 88 64 77 27
Secrétariat du secteur
Tel : 03 88 64 61 05

MODALITES D'INCLUSION

- Sur demande de la personne
- Sur indication posée par le médecin ou un soignant avec l'accord de la personne

ATELIERS

Séance 01 : Introduction Education Promotion à la Santé

- Séance 02 : Droits en santé
- Séance 03 : Hygiène et hygiène de vie
- Séance 04 : Sommeil
- Séance 05 : Troubles des conduites alimentaires
- Séance 06 : Santé bucco-dentaire
- Séance 07 : Gestion du stress
- Séances 08/09 : Activité physique
- Séances 10/11 : Sexualité - IST
- Séance 12 : Addictions : tabac, alcool, cannabis et autres
- Séance 13 : Dangers domestiques
- Séances 14/15 : Premiers secours
- Séances 16/17/18 : Pharmacie psy
- Séances 19 : Génériques, automédication, vaccination
- Séance 20 : Le bilan

INTERVENANTS

Dr Sandrine Choffardet, psychiatre
Joelle Lemmel, Agnès Kindler, Céline
Cop : IDE
Quentin Wilhelmy, pair aidant