



## À QUI SONT DESTINÉS LES ATELIERS ?

Personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques, suivis au sein des hôpitaux Saint-Louis, Lariboisière - Fernand-Widal ou aux patients qui ont participé ou participent actuellement à un programme ETP pour leur(s) pathologie(s).



## OÙ ?

Lieu selon les ateliers :

- Hôpital Saint-Louis
- Hôpitaux Lariboisière ou Fernand-Widal
- Dojo Championnet Sport
- Visioconférences via Zoom...



## DURÉE ?

Selon les ateliers : de 30 min à 3h, en semaine.



## NOMBRE DE PARTICIPANTS ?

Groupes de 4 à 10 personnes le plus souvent. Certains ateliers sont proposés en individuel.



## TARIF ?

Accès gratuit sur inscription préalable.

## POUR PLUS D'INFORMATIONS ET COMMENT S'INSCRIRE ?

Planning des différentes activités disponible auprès de l'UTEP :  
[utep.ghparis10.lrb@aphp.fr](mailto:utep.ghparis10.lrb@aphp.fr)

Inscription auprès de l'UTEP :  
[utep.ghparis10.lrb@aphp.fr](mailto:utep.ghparis10.lrb@aphp.fr)  
par le service ou par le patient lui-même.

En précisant, si possible : Nom, Prénom, NIP, Pathologie, service d'origine, programme ETP initial suivi, BEP initial ou objectifs/besoins.



Communication AP-HP, Nord - Université de Paris - MAI 2022

## ACCOMPAGNER

# À CÔTÉ

*Ateliers Communs, Ouverts,  
Thérapeutiques et Epanouissants*

UN PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE POUR LES PERSONNES  
VIVANT AVEC UNE OU PLUSIEURS MALADIES CHRONIQUES

# POURQUOI PARTICIPER AU PROGRAMME À CÔTÉ ?

Mieux vivre avec  
les maladies  
chroniques

Prendre  
soin de soi

Mieux gérer  
ses émotions  
et maîtriser son  
stress

Soigner son  
hygiène de vie

Profiter de  
moments de  
partage

## LES ATELIERS DU PROGRAMME :

Liste non exhaustive et évolutive

### Art-thérapie : initiez-vous aux mandalas sacrés

Cette technique apprend le recentrage et procure une grande paix intérieure.

### Touché bien-être

Apprendre à se détendre, à se relaxer, à lâcher prise et avoir confiance en l'autre.

### AMMA assis

Atelier relaxant & dynamisant, vous permettra d'éliminer les tensions et blocages, physiques, mentaux.

### Yoga du rire

Déconnectez du mental et reprenez confiance en vous. C'est une pratique basée sur la respiration, le mouvement, le rire.

### Vivre avec une maladie chronique

Mettre des mots sur ses maux.

### Relation à soi

Avoir une meilleure relation à soi, s'aimer et profiter des gens que l'on aime.

### Travail et maladie

Réussir sa vie professionnelle en faisant valoir ses droits.

### Sophrologie

Venez-vous détendre, reprenez confiance, évacuez le négatif.

### Auto hypnose

Améliorer la gestion autonome des émotions, des douleurs, du stress...

### Gestion de la douleur et du stress

en découvrant la méditation pleine conscience.

### Impact des activités quotidiennes

sur le niveau d'énergie et le moral.

### Arrêt du tabac

Appliquer et ajuster les stratégies pour se libérer du tabac.

### Sport santé

Venez découvrir l'association et vous initier à la pratique du Yoga.

### Yoga sur chaise

Accéder au bien-être via des postures simples et un travail sur la respiration.