



Vendredi 09 Février 2024 : “ Exercice coordonné et santé des soignants ”

8h30 : Accueil

9h00 : Plénière d'ouverture “Etat des lieux de la santé des soignants”

ARS Réunion, Assurance Maladie, A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion), Y. PAQUET (Maître de conférence, université de la Réunion).

10h15 : Pause café & visite des stands

10h45 - 12h30 : 1 atelier + 1 ressource bien-être

12h30 - 14h00 : Pause déjeuner

14h00 - 15h45 : 1 atelier + 1 ressource bien-être

15h45 : Visite des stands

16h15 - 17h30 : Les experts vous répondent : FAQ et échanges avec le public

ARS Réunion, Assurance Maladie, A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion), Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS), Dr O. BOURGEOIS (Médecin généraliste, présidente de CPTS, maître de Conférence Université Toulouse).

Ateliers

1) “Qu'apportent les structures d'exercice coordonné dans la qualité de vie au travail ? Témoignages de soignants”

Dr J.F. MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS), G. BLANCHET (Coordonnatrice régionale FéeCOIA)

2) “Prendre conscience de ses forces au bénéfice de l'équipe”

K. MADARASSOU (Coach en développement personnel), A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion)

3) “Se former à repérer les signes d'épuisement professionnel et à aller vers une personne en souffrance”

Dr O. BOURGEOIS (Médecin généraliste, porteur d'une MSP et présidente de CPTS, maître de Conférence Université Toulouse)

Ressources bien-être

Ecole du dos, J. LANAVE (Kinésithérapeute)

Sophrologie, V. MARZALLEC (Sophrologue)

Art Thérapie, S. PAYET (Art Thérapeute certifiée)

Réflexologie plantaire, S. CHOPINET (Podologue, réflexologue plantaire)

Arts de la Geste, R. GERMESER (Enseignant en activité physique adaptée)

Olfactothérapie, Dr A. LECOMTE (Pharmacien et olfactothérapeute)





Samedi 10 Février 2024 : “ Bien-être par/au sein de son environnement professionnel ”

8h30 : Accueil

9h00 : Plénière d'ouverture “La santé des soignants au travail, retours d'expériences”

Dr O. BOURGEOIS (médecin généraliste, présidente de CPTS, maître de Conférence Université Toulouse), Présidents des CPTS de La Réunion, Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS)

10h15 : Pause café & visite des stands

10h45 - 12h30 : 1 atelier + 1 ressource bien-être

12h30 - 14h00 : Pause déjeuner

14h00 - 15h45 : 1 atelier + 1 ressource bien-être

15h45 : Visite des stands

16h15 - 17h30 : Synthèse des ateliers par les URPS : vers une feuille de route locale

ARS Réunion, Assurance Maladie, A. LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion), Dr J.F MOREUL (Médecin généraliste, Vice-président FCPTS).

Ateliers

1) La co-construction d'un nouveau projet au sein d'une équipe pluridisciplinaire : vecteur d'épanouissement

Dr C. JAGLALE (Médecin généraliste et Présidente MSP), Mme. A.L ALBISETTI (IDE et présidente URPS infirmiers Réunion-Mayotte)

2) Hygiène de vie des soignants : prévention de la fatigue du burn out

G.SOLIVERES (Coach, conseiller en hygiène de vie), A.LAVOGIEZ (Présidente Tip@santé et URPS Orthophonistes Réunion)

3) Astuces anti-sédentarité au cabinet

P. FONTOWICZ (Kinésithérapeute, Vice-Président de la CPTS AUSTRALE)

4) Professionnels de santé : comment diminuer votre charge mentale ?

S. MUNG MING TIK (Directrice gestion du risque Assurance Maladie), A. BOIVIN (Cheffe de projet Ruche et Innovations GCS TESIS)

Ressources bien-être

Ecole du dos, J. LANAVE (Kinésithérapeute)

Sophrologie, V. MARZALLEC (Sophrologue)

Art Thérapie, S. PAYET (Art Thérapeute certifiée)

Réflexologie plantaire, S. CHOPINET (Podologue, réflexologue plantaire)

Arts de la Geste, R. GERMSER (Enseignant en activité physique adaptée)

Olfactothérapie, Dr A. LECOMTE (Pharmacien et olfactothérapeute)





ANNEXE

Description succincte des ateliers par les intervenants

Ressources bien être :

GESTE : Un rassemblement actualisé des Gymnastiques de Sagesse et des Arts Sages d'Expressions Corporelle (la Danse, le Mime et le Théâtre) qui sont socio-éducatifs, thérapeutiques et libérateurs.

ART THÉRAPIE : Venez expérimenter l'art thérapie : l'expression créative au service du soin et du mieux-être. Découvrez les bienfaits de la pratique artistique sur la santé mentale.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE : Venez découvrir la réflexologie, une pratique venant de la médecine ancestrale chinoise. Nous pratiquons l'auto-massage afin de stimuler quelques zones d'acupressions qui vous soulageront lors de vos journées.

SOPHROLOGIE : Venez découvrir ce qu'est la sophrologie et développer votre qualité de présence.

OLFACTOTHÉRAPIE : Découverte des propriétés olfactives des huiles essentielles dans le soutien des sphères émotionnelles et mentales.

ECOLE DU DOS : Découvrez comment prendre soin de votre dos au quotidien n'importe où et sans matériel

