

# Bonnes résolutions de la rentrée

Bien manger !

Bouger !!

Rester ZEN



## Du mardi 13 au jeudi 15 septembre c'est « CHU'en forme » : le CHU prend soin de ses équipes

Pour la rentrée, le CHU organise 3 journées sur les thématiques de l'activité physique, de la nutrition et du bien-être. Baptisé « CHU'en forme », l'évènement donnera également lieu à un défi sportif du CHU.

Bien manger, bouger et rester zen font partie des résolutions de rentrée les plus partagées. Pour donner envie de les tenir, les journées « CHU 'en forme » sont organisées du mardi 13 au jeudi 15 septembre.

Au programme, la tenue d'un village Santé-exercice et des mini-conférences suivies de séances d'étirement.

Le village Santé-Exercice, ouvert durant tout l'évènement au self de l'Hôpital Nord réunira les équipes de médecine du sport, du service diététique, du service de santé au travail, ainsi que des formateurs et des professionnels spécialistes de la prévention des addictions. Ils prodigueront des conseils ludiques et adaptés concernant la nutrition et le bien-être.

Une escale gourmande, des exercices de respiration et d'étirements seront proposés ainsi qu'un défi sportif collectif en vélo.

Trois mini-conférences sont également organisées sur les trois jours à 14h45 en salle de conférence A. Leurs thèmes sont adaptés à l'activité des professionnels du CHU :

- **Mardi 13** : Les bénéfices de l'activité physique
- **Mercredi 14** : L'alimentation au travail
- **Jeudi 15** : L'échauffement à la prise de poste

Chacune de ces conférences sera suivie d'une séance d'étirements.

*L'évènement est organisé en partenariat avec la MNH Prévention, le Crédit Mutuel Professions de Santé, le Club d'Athlétisme Coquelicot 42 et le CGOS.*

