

Maison Des Usagers Programme des ateliers

Patients - Aidants - Tout public

Novembre
Décembre
2026

Fermeture de la MDU : du jeudi 24 décembre 2026 au dimanche 3 janvier 2027 inclus.

Patients adolescents

Hygiène respiratoire

Atelier animé par une infirmière hygiéniste
Lundi 2 novembre, 10h00 - 11h00

Hygiène des mains

Atelier animé par une infirmière hygiéniste
Lundi 14 décembre, 10h00 - 11h00

Aidants et tout public

Bien s'alimenter pendant les fêtes !

Atelier animé par une diététicienne
Jeudi 26 novembre, 18h00 - 19h30

Comprendre la bipolarité

Atelier animé par un psychologue
Jeudi 10 décembre, 18h00 - 19h30

Patients adultes

Développement durable à l'hôpital et au quotidien

Atelier animé par la responsable
développement durable
Jeudi 19 novembre, 10h00 - 12h00

Patients

Décoration du Wagon de la MDU !

Partagez un moment artistique et convivial !
Lundi 7 décembre, 10h00 - 11h00
Mardi 8 décembre, 14h30 - 15h30
Jeudi 10 décembre, 10h00 - 11h00



LUNDI
13h30 - 16h00

MARDI
9h30 - 12h00
13h30 - 16h00

JEUDI
9h30 - 12h00
13h30 - 19h30

VENDREDI
9h30 - 12h00
13h30 - 16h00

- Livres loisirs
- Jeux de société
- Ouvrages santé mentale
- WIFI, ordinateur

Ateliers gratuits sur inscription de préférence
par téléphone au 01 30 86 38 96
ou par mail via mdu@th-roussel.fr

Pavillon Frida Kahlo
Centre Hospitalier Théophile Roussel
1 rue Philippe Mithouard, Montesson



CENTRE HOSPITALIER
THÉOPHILE ROUSSEL

Description des ateliers

• Ateliers patients

Hygiène respiratoire

Respirer mieux et se protéger : découvre à quoi sert le masque, comment bien le porter sans étouffer et les astuces simples pour prendre soin de ton souffle au quotidien !

Hygiène des mains

Libère tes mains des microbes : un atelier ludique et pratique pour tout savoir sur le lavage des mains et découvrir les super-pouvoirs du savon !

Développement durable à l'hôpital et au quotidien

Explorez les enjeux de la santé et de l'environnement grâce à un jeu de cartes collaboratif, scientifique et ludique autour de sept thématiques clés pour adopter des pratiques écoresponsables à l'hôpital et au quotidien !

• Ateliers aidants & tout public

Bien s'alimenter pendant les fêtes !

Les repas de fin d'année approchent ! Comment concilier plaisir de la table, confort digestif et respect de vos traitements médicamenteux ?

Au programme : assiettes festives et équilibrées, comprendre les interactions entre aliments de fête et médicaments et comment éviter les lourdeurs des repas à rallonge.

Comprendre la bipolarité

La bipolarité, de type I ou II, est un trouble psychique souvent connoté de stéréotypes et d'idées reçues, qui peuvent susciter chez les proches de nombreuses interrogations et un sentiment d'impuissance parfois. Parent, conjoint(e), frère, sœur ou ami(e), chacun(e) est amené(e) à composer avec les symptômes montants-descendants de la maladie et leurs répercussions sur la vie quotidienne de leur proche.

L'atelier « Comprendre la bipolarité » permettra de présenter les principaux symptômes du trouble, d'éclairer les facteurs qui influencent son évolution et d'offrir aux aidant(e)s un espace d'échange, de parole et de questionnement bienveillant.