



Bulles & co



Préservons le bien-être de la communauté hospitalière
Un projet créé par et pour les professionnels du CHUGA



Un projet pour tous (administratifs, soignants, techniciens, etc.)



Créé en co-construction avec les professionnels du CHUGA



Pour développer des actions et ressources favorisant le bien-être à l'hôpital



En permettant aux professionnels d'être acteurs de leur bien-être

“
Voilà une pause bien méritée !!!
Je suis rentrée pliée en 2 et j'en
ressors la tête haute <3

Partagez vos idées et contactez nous



Bulles&co@chu-grenoble.fr



DES BULLES PERENNES

- Des espaces ressources qui vont petit à petit être construits sur chaque site

DES MOBI'BULLES

- Chariots bien-être ou espace détente viennent à vous dans les services pour faire une pause bien méritée.

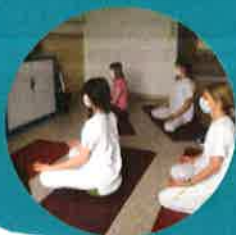


DES ATELIERS

Des ateliers bien-être type yoga, sophrologie, boxe, méditation etc.

LA E-BULLE

Des ressources en ligne pour vous permettre de vous initier à la relaxation, méditation et accéder à des outils de gestion du stress et des émotions.



DES PETITES BULLES

Un accompagnement sur mesure pour vous aider à créer votre projet bien-être dans votre service.

L'HISTOIRE DE LA BULLE

Cette petite histoire retrace les grandes étapes du projet, de son lancement jusqu'à aujourd'hui.

LE DÉBUT

Bonjour, nous sommes une équipe pluridisciplinaire

qui avons créé la Bulle : un espace bien-être au moment de la covid.

Le Fonds de dotation du CHUGA nous a aidé à mettre en valeur le projet. Ce projet existe grâce aux dons.

Le succès de la 1ère Bulle nous a permis de continuer le projet pour tous les sites.

LE DOSSIER DU JOUR

"La bulle" : un espace de bien-être pour la communauté hospitalière

Chaque groupe a des missions différentes

CO CONSTRUCTION

L'équipe projet s'est agrandie.

Des groupes de travail ont été créés sur Michallon, l'HCE et Sud pour réaliser ce projet en co-construction.

Aujourd'hui le projet s'appelle Bulles & co parce qu'il est fait en co-construction et qu'il y a divers actions (pas une seule bulle).

Un comité de pilotage contribue au développement du projet.

LE DEVELOPPEMENT

On a lancé une programmation d'ateliers avec du yoga, de la sophrologie, de la boxe et du massage Tui Na.

Et bientôt pleins d'autres ateliers !

Pour que chacun puisse bénéficier du projet, on a lancé des Mobi'Bulles qui vont dans les services..

#mobi'bulle

On a même mis en place des chariots contenant des outils bien-être directement dans les services...

#chariot bulle

mais on a besoin de vous pour les faire vivre ! ;-)

Inscrivez-vous aux ateliers !



ou sur l'intranet

Ecrivez-nous !

AUJOURD'HUI

Nous faisons preuve de créativité pour mettre en place des actions et des espaces Bulles pérennes sur les différents sites (Michallon, Sud, HCE, Voiron)

Mais il y a encore pleins d'actions à lancer

1^{er} espace Bulle à Michallon en cours d'agencement.

On met la main à la pâte, on innove, on bricole pour ouvrir la Bulle.

Réception de matériel. Merci aux donateurs !

VENEZ A LA BULLE tous les jeudis de 9h à 17h

RDC bas Hall Chartreuse Michallon

"Très agréable et détendant, un vrai moment de bonheur"

#Pause Café Thé offerte

Codons micro-sieste
Massages Tui NA
Fautouille massants
Ateliers

A vous d'écrire la suite ! ;-)