

JEUDI 20

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ

(FOCUS SPORT)

MATIN

Séances de luminothérapie - IFSI salle 1
animées par Julie ARENAS

- Séances de médecine chinoise - IFSI salle 2
animées par Mme LE GOUEFF

- Séances de massage visage énergétique chinoise -
IFSI salle 3 – animées par Anne GREGOIRE

APRES-MIDI

- Séances de massage - IFSI salle 1
animées par Sandrine HACHON

- Séances de médecine chinoise - IFSI salle 2
animées par Mme LE GOUEFF

- Séances de massage visage énergétique chinoise -
IFSI salle 3 – animées par Anne GREGOIRE

CHALLENGE SPORTIF INTER SERVICE (FEEL AND RUN)
S'accomplir ensemble par le sport ! Par équipe proposez une chorégraphie sur la musique de votre choix en respectant les mouvements imposés par FEEL AND RUN.

*Renseignements et inscriptions auprès de Lucy LE MASSON,
poste 73.56*

VENDREDI 21

DEVELOPPEMENT ET RELATIONS PROFESSIONNELLES

MATIN

- Ateliers collectifs RH - IFSI salle 1
Séverine MARTINET
- Comprendre son bulletin de paie
- Comment et pourquoi devenir fonctionnaire

- Ateliers collectifs sur le conseil en économie sociale – IFSI salle 2 – animées par Emmanuelle GUICHARD
- Trucs et astuces pour faire des économies au quotidien
- Fabrication de produits d'entretien économiques et écologiques

- Ateliers collectifs sur la formation continue –
IFSI salle 3 – service formation + ANFH + Estérel Côte d'Azur Agglomération
- Devenir acteur de son évolution professionnelle
- Comprendre les dispositifs de formation individuels

PROGRAMME SAINT RAPHAEL

MARDI 18 JUIN 2024

MATIN

- Séances de sophrologie - Damien JOURDENEAUD
APRES-MIDI

- Séances collectives de yoga - Christian HERVE

JEUDI 20 JUIN 2024

MATIN

- Séances de massage - Sandrine HACHON

APRES-MIDI

- Séances de luminothérapie - Julie ARENAS

SEMAINE NATIONALE

QVCT

Qualité de Vie et Conditions de Travail



Programme du 17 au 21 juin 2024



Centre Hospitalier
Intercommunal
de Fréjus Saint-Raphaël

LUNDI 17

LES RISQUES PROFESSIONNELS

STANDS DANS LE HALL DE 10h A 15h

Stand de présentation des équipements de protection individuelle (EPI) et animation Hygiène des mains

Stand de présentation de la radioprotection : risques aux rayonnements ionisants/électromagnétiques : BO, imagerie, MN, coronarographie

Ateliers de sensibilisation :

- Au handicap
- Au harcèlement
- A la communication positive
- A l'Egalité Professionnelle (formation en ligne)

Stand de présentation Référente Handicap du personnel

Stand de prévention des TMS et démonstration dans les unités des gestes et postures + ateliers dans 8 services

Stand sur les Risques psychosociaux et sur l'accompagnement social

Stand sur la prévention aux expositions des chimiothérapies et aux risques chimiques

MARDI 18

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ (FOCUS NUTRITION)

MATIN

Séances de luminothérapie - IFSI salle 1
Animées par Julie ARENAS

- Ateliers collectifs sur la nutrition - IFSI salle 2
Animes par Jennifer MOILLET et Pascaline AYOUB

- Séances de massage assis - IFSI salle 3
prestataire extérieur MNH

- Séances collectives de réveil musculaire
Salle polyvalente - Christelle MARTUCCI

APRES-MIDI

- Séances de sophrologie - IFSI salle 1
Animées par Damien JOURDENEAUD

- Séances collectives de yoga - IFSI salle 2
Animées par Mireille HERVE

- Séances de massage assis - IFSI salle 3
prestataire extérieur MNH

STANDS DANS LE HALL DE 9h A 15h

- Service diététique : comment composer un repas équilibré facile à emporter

- Service prévention addiction - Animations «*Tire ta clope!*» et quizz cocktails sans alcool offert

Prestataires externes : MACSF, MNH, CGOS

MERCREDI 19

NUMERIQUE ET ENVIRONNEMENT

- Ateliers collectifs sur le numérique en santé

- Conférence sur le droit à la déconnexion

STANDS DANS LE HALL DE 10h A 15h

- Santé environnementale : s'informer sur les risques liés à la pollution intérieure

- Développement durable : mobilité douce, gestion et tri des déchets, covoiturage ...

- CPAM : utilisation des outils numériques Mon Espace Santé

CHALLENGE INTER ETABLISSEMENT GHT (HACKATHON)

Par équipe de 4 professionnels, j'imagine un projet associant Qualité de vie au travail et développement durable pour mon établissement. Si mon équipe est sélectionnée, elle représentera le CHI dans un concours associant tous les hôpitaux du Var (GHT 83)

Renseignements et inscriptions auprès de Lucy LE MASSON, poste 73.56

Inscriptions et détails
de chaque atelier
en flashant ce QRcode

