

SEMAINE QUALITE DE VIE AU TRAVAIL du 12 au 16 juin 2023

Une tombola est organisée avec de nombreux lots à gagner offerts par les commerçants du bassin de Privas ! Pour s'y inscrire il suffira de remplir le questionnaire de satisfaction qui vous sera diffusé.

Vous pouvez pratiquer les activités sur votre temps et/ou hors temps de travail pour découvrir celles qui vous intéressent. Prendre rendez-vous auprès des professionnels en informant votre cadre.

	HORAIRE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MCO	Matin	Petit déjeuner + échauffement 6h30—9h	Luminothérapie MNH (10h-15h) Salle Escrinet « Espéranto »		« Faire du sport en toute sécurité » 9h30-11h30	Massage 9h-12h
		Hypnose 9h—12h Salle Escrinet	Stand information RH dans le hall			
	11h30 13h30	Food truck Burger truck Ardèche	Food truck Thi Thanh		Repas à thème « cuisine de l'Hôpital »	
	Une pause sieste de 5-20 min est recommandée pour ceux qui le peuvent					
	Après midi	Massage 14h-17h / 18h-20h	Sophrologie 16h15-20h15 salle Escrinet « Espéranto »	Méditation pleine conscience Salle Saint Jean 14h-16h30	Table ronde « Qualité de vie en stage » 14h-16h30	Pot de clôture + tirage tombola dans le hall 14h
RHM	Matin	Petit déjeuner 6h30-9h				
	Une pause sieste de 5-20 min est recommandée pour ceux qui le peuvent					
	14h-17h	Hypnose 14h-17h au salon des familles RHM1	Massage 14h – 17h			
RIVOLY	Matin		Petit déjeuner + échauffement 6h30-9h			Hypnose 9h-12h
	Une pause sieste de 5-20 min est recommandée pour ceux qui le peuvent					
	Après midi	Stand information RH dans le hall	Méditation pleine conscience (14h-16h30) Salle de formation		Massage 14h – 17h	
EHPAD Chomérac	Temps d'échange autour d'un petit-déjeuner le mercredi 14 juin					

Luminothérapie (40 min) : RDV auprès de Mme Giraud, tél. 04 75 20 21 80 (1167)

Sophrologie (45 min) : RDV auprès de Mme Faure, tél. 06 22 43 76 80

Méditation pleine conscience (2h30) : RDV auprès du Dr Quinard. d.quinard@ch-privas.fr / 04 75 20 21 71 (1218)

Massages (30 min) : RDV auprès de Mme Corbillon par mail c.corbillon@ch-privas.fr ou 1946

Hypnose (45 min) : RDV auprès de Mme Berthaud, par mail c.berthaud@ch-privas.fr, tél. 06 46 51 60 57

Food Truck 11h30/13h30 « espéranto » : Réservez votre repas à vos frais avant le 7/06 par mail.

- **Burger Truck Ardèche** margauxmathian@yahoo.com.

- **Food Truck Thi Thanh** : alexis-bonnard2303@hotmail.com