

Bulletin de pré-inscription à remettre
au service formation de votre établissement

**Seules les personnes recevant une convocation ANFH
seront effectivement inscrites**



Centre d'accueil de Valpré

Si vous arrivez en train :

- Depuis la **Part-Dieu**, prendre le métro ligne B, direction Gerland : changement à Saxe-Gambetta.
- Depuis **Perrache**, prendre le métro ligne A : changement à Bellecour. Prendre la ligne D (direction gare de Vaise) station **Gorge de Loup** ; prendre le **bus 19** (direction Écully-Le Pérolier). **Arrêt Chirpaz**. Revenir au rond-point et descendre le chemin de Chalin. Valpré est à 200 m à pied (même ticket : métro + bus).

Si vous arrivez en voiture par l'A6 (venant de Paris, Dijon ou Belfort)

- **Sortie Écully**. Au rond-point prendre la **direction Écully-Centre**, et après 500 m, aux feux, à la hauteur de la Maison de la Rencontre, prendre à gauche la **direction Chalin** par le chemin Louis Chirpaz (station service à l'angle) ; passer au-dessus de l'autoroute et au rond-point, prendre en face le **Chemin de Chalin**.

par le périphérique nord

- **Direction Porte de Vaise** - avant la Porte du Valvert, rester sur la voie de droite et continuer direction Paris/A6 : **sortie Écully**.

- Prendre toujours à droite **direction Champagne**, puis monter juste avant le Grill Courte Paille, pour prendre à droite la **rue du Stade**, vers l'Espace Écully. Passer deux rond-points, puis aux feux encore à droite le **chemin de la Sauvegarde** jusqu'au rond-point, et prendre à gauche le **chemin de Chalin**.

depuis la ville de Lyon

- Rejoindre la place Valmy (quartier de Vaise), puis prendre la rue Marietton. Avant le viaduc de l'A6, prendre la **direction Écully-centre** par l'**avenue de Verdun**, puis aux feux à droite le **chemin de la Sauvegarde**, et au rond-point, le chemin de Chalin.

par le tunnel de Fourvière, direction Paris/A6

- **Sortie Écully**. Prendre toujours à droite **direction Champagne**, pour monter juste avant le Grill Courte Paille. Prendre à droite la **rue du Stade**, vers l'Espace Écully. Passer deux rond-points, puis aux feux encore à droite le **chemin de la Sauvegarde** jusqu'au rond-point, et prendre à gauche le **chemin de Chalin**.

TOUS LES FRAIS SERONT PRIS EN CHARGE PAR L'ANFH SUR SES FONDS PROPRES



RHÔNE

75 cours Emile Zola • BP 22174
69603 Villeurbanne cedex (Métro Charpennes)
Tél. 04 72 82 13 20 • Fax 04 72 82 13 29

E-mail : rhone@anfh.fr

ASSOCIATION NATIONALE POUR LA FORMATION PERMANENTE DU PERSONNEL HOSPITALIER
ASSOCIATION PARITAIRE RÉGIE PAR LA LOI DU 1ER JUILLET 1901 – STATUTS DÉPOSÉS LE 27-11-1974



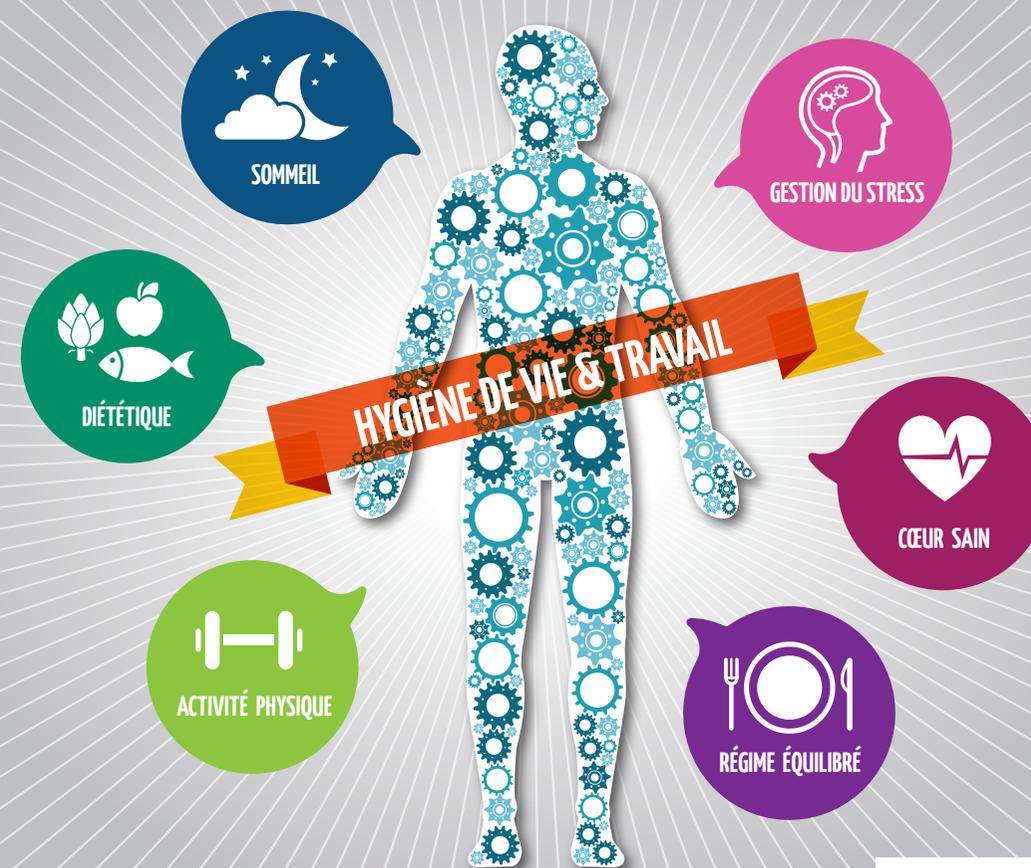
RHÔNE

JOURNÉE DE MUTUALISATION
ANFH/ÉTABLISSEMENTS

Hygiène de vie et travail

MERCREDI 29 MARS 2017 – À VALPRÉ | ÉCULLY 69

Public concerné : professionnels hospitaliers tous grades confondus



Renseignements pour inscription au service formation de l'établissement



ASSOCIATION NATIONALE POUR LA FORMATION PERMANENTE DU PERSONNEL HOSPITALIER

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

MATIN

- 8h30 à 9h00 / **Accueil des participants**
- 9h00 à 9h15 / **Ouverture par le Responsable du Conseil Pédagogique Régional**
- 9h15 à 10h30 / **Conférence sur l'hygiène de vie**
Animée par : Sandrine Battisacchi, responsable pôle amélioration des conditions de travail
Définition de la notion de capital santé et d'hygiène de vie
 - ▶ L'homme au travail et les conséquences sur la santé physique et mentale
 - ▶ Préserver son capital santé – conseils et bonnes pratiques :
 - le sommeil : comment faire en pratique
 - l'activité physique régulière : bénéfices et mises en pratique
 - la respiration et gymnastique douce
- 10h30 à 11h00 / **Échanges avec la salle**
- 11h00 à 12h30 / **Conférence sur la nutrition**
Animée par : Anne Charlotte Delobelle, nutritionniste
La nutrition ; équilibre alimentaire.
Partie approfondie et animée par une diététicienne qui dévoilera les grandes règles de la nutrition.

12h30 à 14h00 PAUSE DÉJEUNER

APRÈS-MIDI

- 14h00 à 16h30 / **Mise en place d'ateliers pratiques sur l'hygiène de vie**
 - **LA NUTRITION**
Groupe de 30 personnes – atelier de 25 minutes
Animé par Anne Charlotte Delobelle, *nutritionniste*
 - **CAPITAL SANTÉ**
Groupe de 30 personnes – atelier de 40/45 minutes
Animé par Sandrine Battisacchi
Équilibre alimentaire, sommeil, forme physique... atelier de sensibilisation aux bonnes pratiques à mettre en œuvre au travail comme à la maison.
 - **GESTION DU STRESS**
Groupe de 30 personnes – atelier de 25 minutes
Animé par Luce Janin-Devillars, *psychologue clinicienne, coach certifiée*
Atelier de sensibilisation destiné à donner des clés de compréhension des mécanismes du stress et des méthodes de gestion pour faire face à différentes situations.
 - **DES ÉTIREMENTS DYNAMIQUES**
Groupe de 30 personnes – atelier de 25 minutes
Animé par Emmanuel Ngos, *ingénieur ergonome, coach activité physique*
10 minutes d'échauffement et 15 minutes d'étirement
- 16h30 / **Conclusion de la journée par le Président Régional**
- 16h45 / **Clôture de la journée**

OBJECTIFS DE LA JOURNÉE

- **Créer et développer sur le long terme une culture axée sur le bien-être au travail**
- **Sensibiliser les collaborateurs à l'importance de l'hygiène de vie**
- **Préserver et maintenir le capital santé de ses collaborateurs**
- **Favoriser un climat de cohésion dans l'entreprise**

BULLETIN DE PRÉ-INSCRIPTION

À renvoyer avant le 3 mars 2017

Madame ⁽¹⁾ Monsieur

(1) Cocher la case correspondante

*NOM :

*Prénom :

*Grade :

*Établissement :

*Mail établissement :

*Service :

* Champs obligatoires

Participera à la journée
du Mercredi 29 mars 2017 de 8h30 à 16h45
à Valpré - Écully (69)

Prendra son repas sur place ⁽¹⁾ oui non
(TOUS LES FRAIS SERONT PRIS EN CHARGE PAR L'ANFH SUR SES FONDS PROPRES)

Un support audiovisuel pourra être réalisé lors de cette journée,
les participants s'engagent à renoncer à leurs droits à l'image.