

La qualité de vie au travail c'est bon pour la santé et la cohésion des équipes !

A l'attention des entreprises et des acteurs de l'entreprise en Sud Gironde,

Avec la crise sanitaire, la vie dans les entreprises a été parfois complètement bousculée. Par exemple, l'expérience massive du recours au télétravail et les difficultés à concilier vie personnelle et professionnelle ont mis en lumière l'importance de la qualité de vie au travail.

Le premier objectif de la qualité de vie au travail consiste à maintenir un haut degré de bien-être physique, mental et social des salariés.

Le Pôle Territorial Sud Gironde, porteur du Contrat Local de Santé Sud Gironde souhaite avec ses partenaires proposer une soirée d'échanges sur le sujet, aux entreprises du Sud Gironde, et de leurs acteurs :

Le mercredi 21 juillet de 19h30 à 22h
(accueil à partir de 19h)
Lieu : Restaurant "Au petit champêtre"
60 cours Maréchal Joffre à Podensac.

C'est avec plaisir que nous pouvons réaliser cette soirée en présentiel pour davantage de convivialité et pour mieux faire connaissance

En espérant vous y retrouver,
Nous vous prions d'accepter nos sincères salutations.

Bruno MARTY, Président du Pôle
Territorial Sud Gironde et Mathieu
TRUFFART, Vice Président Contrat
Local de Santé

Inscriptions : [cliquez ici](#)

Contact inscriptions/ Informations sur le projet :

Elodie de la Grange, coordinatrice du Contrat Local de Santé Sud Gironde,
elodie.delagrance@polesudgironde.fr;
06.76.54.77.52



PROGRAMME

19h00-19h30 : Accueil – Apéritif – Ouverture par le Pôle Territorial Sud Gironde

- **19h30-19h45 : Présentation de l'Association Cogito Mori**

L'association souhaite mettre en place des « cafés mortels » : aidant ou aidé, abordons la fin de vie avec plus de sérénité et levons le tabou.

Intervenantes : Présidente Laëticia Carpentey (gérante du restaurant « Au Petit Champêtre ») et Marie-Anne Raffin, membre du Bureau

- **19h45-20h15 : Découverte des Ateliers SIMPAS pour les aidants salariés**

ATELIERS SIMPAS (Soutien Innovant et Mobilisateur pour les Aidants Salariés) : c'est un programme gratuit pour les entreprises à destination des aidants salariés.

Mes salariés sont aidants familiaux, c'est-à-dire qu'ils prennent soin d'un proche souvent un parent malade et/ou vieillissant, ce qui bouscule leur rythme de vie. Comment aider ces aidants ? Les repérer, connaître leurs besoins spécifiques et leur proposer un programme d'accompagnement, voilà l'idée centrale des ateliers SIMPAS.

Intervenants : Myrtille Dubois d'Enghien, Responsable Développement | ALOGIA GROUPE, Olivier Frézet, Maison de Santé Protestante Bagatelle Directeur Domcare, Jérôme Lemoine, CLIC du Sud Gironde, Directeur

- **20h45-21h15 : Activité Physique en Entreprises**

L'activité physique est un facteur de santé et de performance en entreprise. Un salarié qui pratique une activité sportive est un salarié plus productif.

Le travail est de plus en plus sédentaire, notamment avec l'augmentation du télétravail et de la visioconférence. Le stress a également des effets négatifs sur la santé et la productivité des salariés. L'activité physique en entreprise est une solution intéressante.

Les entreprises, même de petite taille peuvent mettre en place des actions.

Intervenant : Mathieu Truffart, Educateur et coach diplômé de Masters européens d'entraînement sportif et sport adapté, Vice-Président du Contrat Local de santé Sud Gironde

- **21h15-21h45 : Le télétravail : connaître les risques, développer de bonnes conditions de travail à domicile**

Pour les entreprises n'y ayant jamais eu recours avant la crise sanitaire, les risques liés au télétravail n'ont souvent jamais été évalués. Or la mise en place du télétravail constitue une modification des conditions de travail dont l'impact sur la santé et la sécurité doit être pris en compte.

Les risques professionnels potentiels sont les suivants :

- ✓ Des risques liés à un aménagement non adapté du poste de travail informatique à domicile, aménagement qui peut générer des contraintes posturales ou articulaires
- ✓ Des risques liés aux postures assises prolongées et au manque d'activité physique associés au travail informatique à domicile.
- ✓ Des risques psychosociaux.

Intervenante : Morgane Haury, Ergothérapeute chez Alogia



Maison de Santé Protestante
de Bordeaux-Bagatelle
Fondation reconnue d'utilité publique depuis 1867

