

2026

La semaine QVT...

Le guide

(de ce qu'il faut savoir)

★
RÉSIDENTE
LA CHESNAYE
EHPAD PUBLIC



SEMAINE QVCT Edition DU 14 AU 18 SEPTEMBRE 2026

SAVE THE DATE

RÉSIDENCE
LA CHESNAYE
EHRAD PUBLIC

LUNDI 14



10h00 - 11h30 :

Petit déjeuner gourmand
Accueil



10h30 - 11h15 :

Concours photo : la plus drôle
Accueil



11h00 - 11h15 :

Distribution des cartes de
reconnaissance
Accueil et salle de réunion

14h00 - 15h00 :

DO IT YOURSELF - Confection
d'un porte-clés grigri (Atelier
118)

Sur inscription (20 participants)
Salle de réunion



15h00 - 18h00 :

Atelier pâtisserie - Cookies
cacahuètes et pistaches &
cigares miel amandes (Hassnaa
KEROUATE)

Sur inscription (8 participants)
Cuisine PASA

MARDI 15



10h00 - 11h30 :

Petit déjeuner gourmand,
et annonce de la photo gagnante
Accueil



10h30 - 11h15 :

Concours photo : la plus belle
grimace
Accueil



11h00 - 11h15 :

Distribution des cartes de
reconnaissance
Accueil et salle de réunion

13h00 - 15h00 :

Séance individuelle de
massages assis (Justine
CARDOSO)

Sur inscription (4 personnes)
Salle Snoezelen

**Présidents
spectateurs**

14h00 - 15h30 :

Karaoé en duo (Emilie
DUTERTRE)

Sur inscription
Salle de restaurant

MERCREDI 16



10h00 - 11h30 :

Petit déjeuner gourmand
et annonce de la photo gagnante
Accueil



10h30 - 11h15 :

Concours photo : la plus
collective
Accueil



11h00 - 11h15 :

Distribution des cartes de
reconnaissance
Accueil et salle de réunion

13h00 - 15h00 :

Séance individuelle de
massages assis (Justine
CARDOSO)

Sur inscription (4 personnes)
Salle Snoezelen

17h00 - 17h45 :

Le café sans filtre : "Ce qui me
fait du bien au travail" (Emilie
DUTERTRE)

Sur inscription (10 participants)
Salle de réunion

JEUDI 17



10h30 - 11h15 :

Concours photo : la plus
insolite
Accueil



11h00 - 14h30 :

Pause gourmande (MNH)
et annonce de la photo gagnante
Accueil



14h00 - 15h15 :

Tournoi de babyfoot
(Daniel DELIN)
Sur inscription (8 participants)
Accueil et salle de réunion

15h30 - 17h30 :

DO IT YOURSELF - Chacun sa
broche ! (Océane LEFEVRE)
Sur inscription (12 participants)

Salle de réunion



17h00 - 17h45 :

Le café sans filtre : "Ce qui me
fatigue au travail, et comment on
pourrait faire autrement" (Emilie
DUTERTRE)

Sur inscription (10 participants)
Salle de réunion

VENDREDI 18



10h00 - 11h30 :

Petit déjeuner gourmand
et annonce de la photo gagnante
Accueil



11h00 - 11h15 :

Distribution des cartes de
reconnaissance
Accueil et salle de réunion

11h30 - 14h00 :

Food truck de burgers
gourmets
Sur inscription
Arrière cour



**Présidents
spectateurs**

14h30 - 16h00 :

Tournoi de badminton (Daniel
DELIN)

Sur inscription (10 personnes)
Salle de restaurant

17h00 - 17h30 :

Remise des cartes de
reconnaissance (Emilie
DUTERTRE)

Toute la semaine : mur photo Polaroid - Concours photo - Surprises QVT - Tendez l'oreille à 15h25... et ouvrez l'œil !

Avant de commencer...



- **Toutes les inscriptions se font sur des feuilles d'inscription à l'accueil à partir du 02/09 à 14h00.** Si une date limite d'inscription est fixée, celle-ci sera écrite sur la page dédiée de l'activité de ce guide. Vous souhaitez vous inscrire et la feuille d'inscription n'est plus disponible ? Cela signifie que l'atelier est complet.



- Vous voyez le logo trophée sur le planning ? Sa présence signifie qu'**un lot sera offert au gagnant de l'activité**
- Du lundi au vendredi, rendez-vous tous les jours à 15h25 au rez-de-chaussée pour **une chasse au petit trésor, qui sera lancée dès que le jingle de la chanson "Pilé" (Mauvais djo) retentira, à 15h25.** Soyez attentifs et vifs !
- Plusieurs professionnels réaliseront de courtes vidéos des moments de partage capturés au cours de la semaine, l'objectif étant de réaliser un réel au rythme de cette mélodie, qui sera diffusé sur nos réseaux. Si vous ne souhaitez pas être filmé, manifestez-vous auprès de Daniel DELIN



Le concours photo

- **Quatre coupons vous seront distribués** avant la semaine QVT, grâce à une liste d'émargement
- 1 coupon vous donne accès à une photo Polaroid qui sera prise par les photographes de la semaine (rassurez-vous, il s'agit de nos agents !)
- En effet, il y aura **la photo du lundi, du mardi, du mercredi, et du jeudi**, l'objectif étant de réaliser :
 - lundi : la photo la plus drôle ;
 - mardi : la plus belle grimace ;
 - mercredi : la photo la plus collective ;
 - jeudi : la photo la plus insolite
- Un mur de photos sera installé pour la semaine QVT et permettra aux participants au concours d'afficher leurs photos
- Tous les agents pourront chaque jour voter pour les photos, qui seront numérotées
- Le lendemain, lors du petit déjeuner gourmand de 10h00 à 11h30, l'annonce de la photo gagnante sera faite, et **un prix (aux couleurs de l'EHPAD) sera gagné !**

Les cartes de reconnaissance

Merci
beaucoup

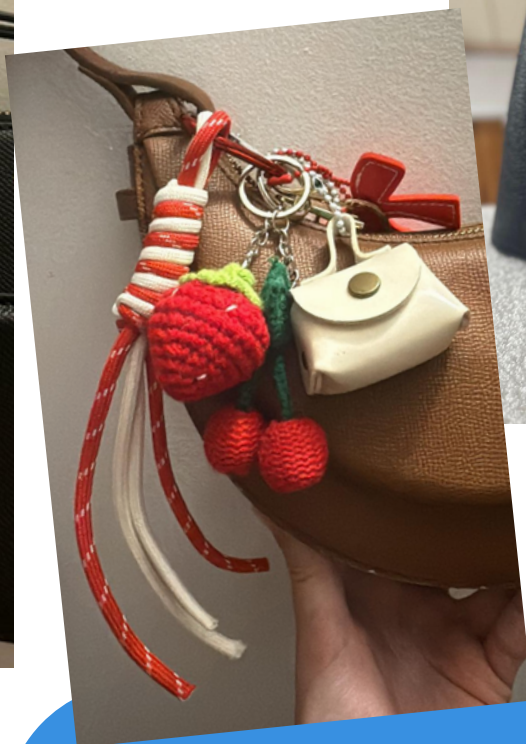
- Parfois, il nous arrive d'**avoir envie de dire merci** à ce collègue qui nous a aidé un jour, parfois même sans le savoir, ou tout simplement de dire merci à ce collègue que nous apprécions et qui égaye notre quotidien
- Les cartes de reconnaissance vous donnent la possibilité d'écrire un petit mot qui fera du bien à celui ou ceux qui le(s) recevra/vront
- **Elles seront distribuées lundi, mardi, mercredi et vendredi** par Emilie DUTERTRE, psychologue, et lors du petit déjeuner gourmand
- Les cartes de reconnaissance peuvent tout à fait être anonymes, à vous de choisir !
- Chaque carte vous sera distribuée avec son enveloppe, et sera soigneusement gardée par **Emilie DUTERTRE**, qui **les remettra à ses propriétaires le vendredi 18 septembre** ou le lundi 21 et mardi 22 pour ceux d'entre vous qui ne seraient pas présents le vendredi 18
- Dans la limite des **100 cartes disponibles** !

Nous vous faisons confiance
pour en faire bon usage

Do it yourself - Confection d'un porte-clés grigri

Clôture des inscriptions
le 10/09 à 12h00

- L'atelier118 se déplace lundi 14 de 14h00 à 15h00 pour vous proposer **un atelier vous permettant de concevoir votre porte-clés favori pour les prochaines années**
- Voici ci-dessous un échantillon des créations que vous pourrez réaliser :



20
participants
max.

Pour avoir toujours un souvenir de
La Chesnaye avec vous



Atelier pâtisserie



Clôture des
inscriptions
le 10/09 à
12h00

- Ouh la la !
- Hassnaa KEROUATE, aide-soignante, vous propose son traditionnel atelier de pâtisserie, cette fois-ci pour **réaliser votre petit stock de cookies aux cacahuètes et pistaches, et des cigares au miel et amandes**
- L'atelier se déroulera lundi 14 de 15h00 à 18h00
- **Vous repartez avec votre petit baluchon de gâteaux,** et avec les kilos

8
participants
max.



Régimes sans sucre s'abstenir



Séances individuelles de massages assis

- Justine CARDOSO est aide-soignante mais également praticienne en massage et bien-être
- Justine vous propose **un massage assis individuel de 30 minutes**, pour 4 personnes mardi 15, et pour 4 personnes mercredi 16
- Comment se déroulera le massage ? Dans la salle Snoezelen, **le massage est réalisé habillé sur une chaise ergonomique** qui permet de relâcher rapidement les tensions du dos, des épaules et de la nuque, pour une détente immédiate

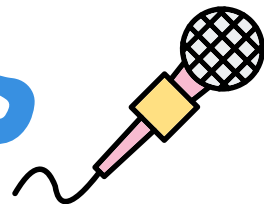
Clôture des
inscriptions
le 10/09 à
12h00

8
participants
max.

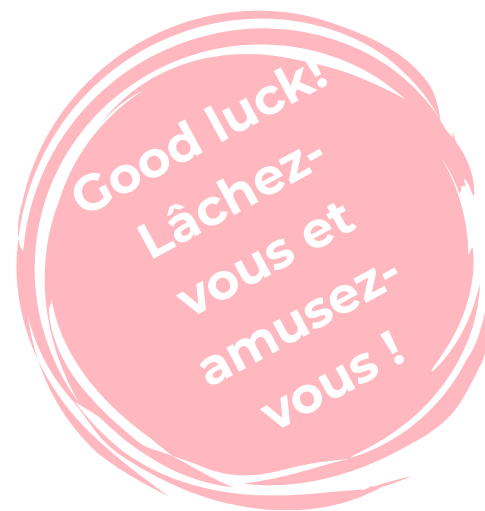
Soyez réactifs !



Le karaoké en duo



- Pour favoriser le team-building, **choisissez votre binôme pour chanter comme une star de cinéma**
- **Communiquez le nom de votre binôme le 07 septembre à midi** (les retours sont à faire auprès de Daniel DELIN, animateur, ou de Marine DURAND, secrétaire médicale à l'accueil)
- **Le 07 septembre à 14h00**, un tirage au sort sera effectué. **Chaque binôme devra tirer au sort sa chanson, parmi la liste suivante :**
 - *Sous le vent* (Céline DION et Garou)
 - *J'irai où tu iras* (Céline DION et Jean-Jacques GOLDMAN)
 - *Voyage voyage* (Desireless)
 - *Nuit de folie* (Début de soirée)
 - *Pour que tu m'aimes encore* (Céline DION)
 - *Partenaire particulier* (Partenaire Particulier)
 - *Femme libérée* (Cookie DINGLER)
 - *Le jerk* (Thierry HAZARD)
 - *Manhattan-Kaboul* (Renaud, Axel RED)
 - *Les lacs du Connemara* (Michel SARDOU)
 - *L'envie d'aimer* (Les dix Commandements)
- Mise en scène, chorégraphie, accessoires, jeu d'acteur, tenues... **laissez parler votre créativité le mardi 15 !**
- Les résidents et spectateurs voteront pour le meilleur binôme et **un prix sera attribué aux 3 meilleurs binômes**



Coupon réponse à découper

Notre binôme est composé de : &

.....



Le café sans filtre

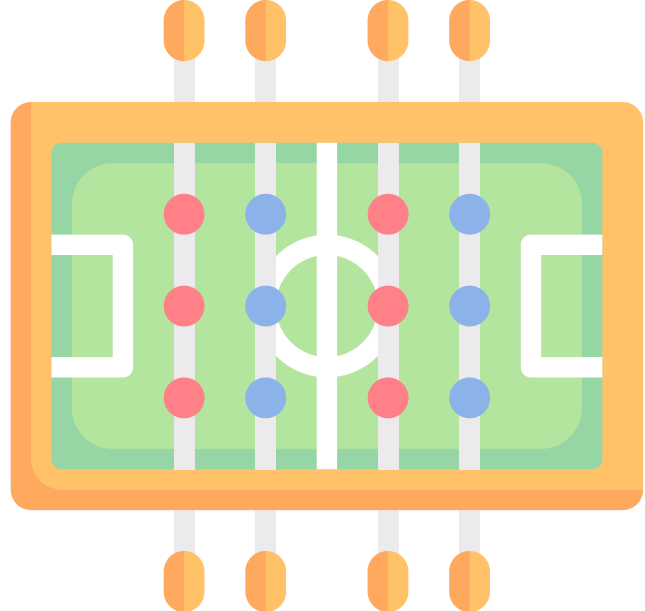
- Emilie DUTERTRE, psychologue, vous propose **deux sessions de moments à partager autour d'un café et de deux thématiques, pour partager, se libérer, discuter entre professionnels** :
 - **mercredi 16 de 17h00 à 17h45** : *"Ce qui me fait du bien au travail"* ;
 - **jeudi 17 de 17h00 à 17h45** : *"Ce qui me fatigue au travail, et comment on pourrait faire autrement"*
- L'objectif, nous ne vous le cachons pas, est de **créer un espace au sein duquel les équipes peuvent parler de travail et faire émerger des pistes d'amélioration**, qui pourront par exemple nourrir notre projet social 2026-2030
- Des post-it pourront être utilisés par les professionnels puis relus pour être pris en compte



10
participants
par atelier

Clôture des
inscriptions
le 10/09 à
12h00

Tournoi de babyfoot



- Inutile de vous en dire trop : vous connaissez bien cette activité
- Cette année, nous vous proposons de former votre binôme et d'entrer dans la compétition **le jeudi 17 à 14h00 !**
- **8 participants maximum, soit 4 équipes de deux**
- **Les matchs se joueront en 5 buts gagnants**
- Demi-finales, petite-finale, et grande finale !
- **Un prix sera offert au binôme gagnant de la grande finale**

**8
participants
max.**

Clôture des
inscriptions le
10/09 à 12h00

Do it yourself - Chacun sa broche !

Clôture des
inscriptions le
10/09
à 12h00

- Après les chenilles, Océane, psychomotricienne, vous propose cette année un **atelier de conception de broche en feutrine**, pour fabriquer la broche de votre choix et l'arborer fièrement sur votre blouse de travail
- Choisissez votre modèle et vos couleurs, découpez, assemblez, et personnalisez
- L'atelier se déroulera le **jeudi 17, de 15h30 à 17h30**



Aucune expérience
nécessaire,
place à la créativité

12
participants
max.

Vous avez faim ? Le food-truck vient à vous

Clôture des
inscriptions
le 09/09 à
12h00

- **Rendez-vous vendredi 18 de 12h30 à 14h30 pour déguster un burger entre collègues**, à l'arrière de l'établissement, côté cour (à côté du barbecue)
- **Tous les professionnels de l'établissement en activité sont conviés.** Une fois le choix de votre burger effectué, un ticket vous sera distribué, précisant la nature du burger que vous avez choisi. Celui-ci vous permettra de vous présenter au food-truck. Une boisson et un dessert vous seront également proposés (cookie, muffin, etc.)

BURGER!
lover

- Les choix de burger sont les suivants :
 - **le Cheese** : boeuf haché Charolais, cheddar, oignons frits, salade, sauce ketchup ;
 - **le Gourmand** : boeuf haché Charolais, comté AOP, oignons caramélisés, salade, sauce au poivre ;
 - **le BBQ** : boeuf haché Charolais, raclette de Savoie AOP, oignons frits, salade, sauce barbecue
 - **le Végé** : galette de céréales ou légumes, cheddar, oignons frits, salade, sauce ketchup



**Coupon réponse à
découper (remise à
l'accueil)**

Je suis :

Je souhaite :



☐ Le Cheese

☐ Le Gourmand

☐ Le BBQ

☐ Le Végé

Tournoi de badminton

- Pour clôturer la semaine, nous vous donnons rendez-vous pour **un tournoi de badminton vendredi 18 de 14h30 à 16h00**
- Vrai filet, vrai volants, vraies raquettes... attention les yeux !
- **10 participants, répartis en 2 équipes de 5**
- **7 minutes maximum par match**
- **Un prix sera offert à l'équipe gagnante**

**10
participants
max.**

Clôture des
inscriptions
le 09/09

Mes notes personnelles...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La Chesnaye a du talent

Rendez-vous pour l'édition 2027

**RÉSIDENCE
LA CHESNAYE**
EHPAD PUBLIC