

# Infolettre

Mercredi 16 février 2022

Cette infolettre est envoyée tous les mercredis, par courriel, à l'ensemble du personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

## DERNIÈRES NOUVELLES

**beneva**  
par LaCapitale 

### La Capitale devient Beneva

Depuis le 17 janvier 2022, la **mutuelle des employés des services publics La Capitale est devenue Beneva**. Un nouveau nom et de nouvelles couleurs, mais la même mission demeure.

À noter que ce **changement d'identité n'aura aucun impact sur les services dont vous bénéficiez**. Vous conserverez le même conseiller en sécurité financière qui pourra répondre à vos questions et vous accompagner notamment pour :

- Analyser votre situation financière actuelle et à la retraite;
- Planifier votre retraite et vous expliquer votre régime (RREGOP, RRPE et autres);
- Évaluer votre portefeuille d'épargne et de placement, en plus de bâtir des stratégies personnalisées;
- Évaluer le niveau de sécurité de votre patrimoine et de vos protections;
- Faciliter votre gestion financière au quotidien.

Pour trouver votre conseiller, [cliquez ici](#).

### Webinaires sur la sécurité financière

Il est toujours possible de participer aux **séances d'information offertes sans frais**. Consultez la liste des activités ainsi que les dates disponibles. Vous devez vous inscrire directement sur le [site Web de Beneva](#).

Notez que la SSQ Assurance deviendra Beneva en 2023.



## Sédentarité et inactivité physique : deux concepts différents

**Qu'est-ce que la sédentarité ?** C'est un mode de vie qui consacre beaucoup de temps à des comportements sédentaires, soit des activités de faibles dépenses énergétiques en position assise, couchée ou allongée. **Comment la mesure-t-on ?**

**Est-ce la même chose qu'être inactif ?** Non. L'inactivité physique est un niveau insuffisant d'activité physique d'intensité modérée à élevée ne permettant pas d'atteindre le seuil d'activité physique recommandé. Imaginons une personne qui travaille devant un ordinateur et qui, pendant la journée, fait une sortie à vélo. Elle ressent les effets positifs du vélo, mais sentira également les effets négatifs des moments prolongés en position assise. Ces effets ne seront pas annulés par l'activité physique réalisée.

**Exemple concret :** Je suis en télétravail et assis à mon bureau de 9 h à 17 h, sauf pour la pause du dîner. **Je fais de l'exercice 30 minutes tous les jours, du lundi au vendredi. Est-ce suffisant, considérant tout le temps que je passe assis pendant la journée ?** **La réponse ici.**

Visionnez la capsule « **Est-il si important d'être actif durant la journée au travail ?** »

### Deux conseils pour être plus actif :

- Créer une alerte dans son ordinateur pour rappeler de se lever toutes les 30 minutes.
- Faire ses appels téléphoniques debout ou en marchant dehors.

### Comment accéder à la plateforme?

Rendez-vous à l'adresse [ciussscn.lifespeak.com](https://ciussscn.lifespeak.com) et inscrivez l'identifiant d'accès : **ciussscn**.

Ou

Sur un appareil mobile, **téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'App Store ou de Google Play** en balayant le code QR ci-dessous, en utilisant le **nom de client : ciussscn** et le **mot de passe client : ciussscn**.

Pour en savoir plus, visitez notre site Web, au [ciussscn.ca/lifespeak](https://ciussscn.ca/lifespeak).



## Un arbre de vie positif pour une bonne dose d'amour !

Dans la foulée du mouvement [Ma dose d'amour 2022](#) pour les travailleurs de la santé, Mélissa Quirion et Chantal Galarneau ont créé un arbre de vie positif au Centre d'hébergement Du Fargy. Avec cette initiative, **elles souhaitent apporter de l'amour et des encouragements dans le quotidien de leurs collègues.**

[Rendez-vous sur notre site Présent pour tous](#) pour en savoir plus et pour découvrir **une foule d'autres histoires inspirantes.**



## Petites attentions et décorations : la Saint-Valentin au CIUSSS

L'amour était partout dans les installations et les milieux de vie du CIUSSS de la Capitale-Nationale à l'occasion de la Saint-Valentin. Plusieurs employés ont partagé leurs initiatives afin d'apporter de la joie dans le cœur des usagers et des collègues de travail. Que ce soit par des activités de décorations ou le partage de petites attentions, la fête fut empreinte de bienveillance et de douceur.

Pour voir en images et en mots les activités qui ont été partagées, [rendez-vous sur Présent pour tous.](#)

# ZONE CIUSSS EN BREF

**Rappel** : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS ou avec un jeton virtuel attribué dans le cadre de votre travail.

- [Infolettre DSISP du 15 février 2022](#)
- [Fiche synthèse - Sécurité civile](#)
- [L'info-CA du 8 février 2022 est en ligne](#)
- [Nouveaux horaires - centres de dépistage de La Malbaie et de Donnacona](#)
- [Webinaire - Insuffisance rénale et molécules dialysables en toxicologie](#)
- [Conférence des résultats de l'ETMISSS sur l'utilisation des médias sociaux et des moyens de communication électroniques lors de la prestation de services auprès des jeunes en difficulté et de leur famille suivis en protection de la jeunesse](#)

## RESTEZ INFORMÉS !

Beaucoup de mythes et fausses informations circulent actuellement au sujet de la pandémie de la COVID-19. Il est important de bien connaître les faits et de consulter une source d'information fiable.

- Le site Web COVID-19 pour le personnel [www.ciuSSSCN.ca/coronavirus-personnel](http://www.ciuSSSCN.ca/coronavirus-personnel) est accessible de partout;
- Le [ciuSSSCN.ca/coronavirus](http://ciuSSSCN.ca/coronavirus);
- La page [Coronavirus \(COVID-19\)](#) du site Web du MSSS;
- Le [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus);
- [www.facebook.com/CIUSSSCN](https://www.facebook.com/CIUSSSCN).

