

Infolettre

Mercredi 20 avril 2022

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

DERNIÈRES NOUVELLES



Semaine de l'action bénévole 2022 Faire du bénévolat change la vie !

Vous ou un proche aimeriez changer la vie d'autres personnes? **Le CIUSSS de la Capitale-Nationale est à la recherche de volontaires prêts à s'investir pour le mieux-être de nos usagers**, plus particulièrement dans la région de Charlevoix.

Faire du bénévolat permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. Surtout, cette action change la vie de celles et ceux à qui on tend la main. **Être bénévole, c'est poser un geste précieux et surtout essentiel** auprès des gens qui en ont le plus besoin.

Pour en savoir plus, [rendez-vous sur notre site Web](#).

Merci à tous ceux et celles qui donnent déjà de leur temps! **Votre apport est des plus appréciés.**

MA GROSSESSE



Nouveau service provincial pour les futures mamans

Depuis le 28 février dernier, un nouvel outil est disponible pour toutes les femmes enceintes du Québec. **Ma grossesse aide les futures mamans à accéder à l'information et aux professionnels** dont elles ont besoin, et ce, dès le premier trimestre de leur grossesse.

Les professionnels de la santé et des services sociaux du CIUSSS de la Capitale-Nationale dédiés à ce nouveau service pourront **joindre les femmes enceintes du territoire afin de leur offrir tout le soutien nécessaire en fonction de leur situation.**

Afin d'obtenir cet accès gratuit, rapide et confidentiel à de l'information et à des services adaptés à leurs besoins, les **futures mamans sont invitées à remplir [un court formulaire disponible en 11 langues](#).**

Pour tout savoir sur Ma grossesse, [rendez-vous sur la Zone CIUSSS](#).

AVIS

Rajustements salariaux • paie du 21 avril 2022

Des rajustements salariaux seront appliqués sur la paie déposée le 21 avril 2022 pour les nouvelles échelles salariales du 1^{er} avril 2022.

Taux de redressement de 2 %

Un changement au taux horaire sera effectué sur le relevé de paie du **personnel affilié aux associations syndicales suivantes** :

- catégorie 1 : Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ);
- catégories 2 et 3 : Fédération de la santé et des services sociaux (FSSS-CSN);
- catégorie 4 : Fédération des professionnelles (FP-CSN);
- personnel syndicable non syndiqué (SNS).

Vous pouvez [consulter les échelles de salaires en vous rendant sur le site Web](#) du Comité patronal de négociation du secteur de la santé et des services sociaux (CPNSSS).





Vive les pauses actives !

Que l'on soit en présentiel ou en télétravail, on peut prendre soin de soi en faisant des **pauses actives**. Les adultes consacrent en moyenne 25 heures par semaine de leur temps personnel devant un écran, en position assise ou inclinée. **Afin de favoriser un mode de vie physiquement actif, voici quelques idées.**

En présentiel :

- privilégiez les **escaliers** à l'ascenseur;
- profitez d'une pause pour aller dire bonjour à un collègue **d'un autre étage**;
- profitez de la pause du dîner pour changer d'air ou **bouger à l'extérieur**.

En télétravail :

- remplacez le temps de transport économisé par une **activité qui vous plaît**;
- **donnez rendez-vous** à des amis/voisins/collègues pour aller bouger au cours de vos journées;
- **découvrez** de nouvelles activités physiques.

Privilégiez une **activité physique agréable qui vous fait du bien!** Vous pouvez également **relever ce défi de 14 pauses actives à faire au travail.**

MERCI D'AVOIR PRIS SOIN DE MOI

Patrick Boissy, un employé de l'IUSMQ, a été victime d'un malaise en sortant de son véhicule, le 23 mars dernier. **Il a été rapidement secouru et aidé par des gens dont il ignore l'identité.**

« *Sans savoir qui j'étais, **des gens sont venus m'aider. Ils ont pris soin de moi et ont contacté les services d'urgence. Ces personnes ont fait tout ce qu'elles pouvaient pour me reconforter** et pour me soutenir pendant ce difficile moment. Je n'ai pas eu la chance de les voir, ni de leur parler, ni de les remercier.* »

Pour lire le mot de reconnaissance complet de M. Boissy, [rendez-vous sur notre site Présent pour tous.](#)



Une tournée de Pâques chocolatée au CHSLD Notre-Dame-de-Lourdes

Les résidents du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes ont eu droit à des **célébrations de Pâques reconfortantes et sucrées!**

Pendant toute la semaine, **le service des loisirs a distribué du délicieux chocolat chaud** sur les 10 étages du centre. Cette douceur était accompagnée de **crème fouettée, de coulis de chocolat, de chocolats de Pâques** et de déguisements!

Sourires et bonheur étaient au rendez-vous autant pour les résidents que pour le personnel.

Hommage à Dre France Légaré

Émission spéciale *Les Grands Québécois 2022*

Lundi le 18 avril dernier, ICI Radio-Canada TÉLÉ présentait [l'émission spéciale *Les Grands Québécois 2022*](#). Quatre personnes remarquables de la Ville de Québec s'y dévoilaient à travers des entrevues et des rencontres. **Parmi celles-ci se trouvait Dre France Légaré, chercheuse au Centre de recherche VITAM du CIUSSS de la Capitale-Nationale et médecin de famille au GMF-U St-François d'Assise.**

[Voyez sa contribution exceptionnelle](#) à la vitalité de notre communauté !



Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS

- [Guichet Web et Virtuo RH-Paie : Interruption de service](#)
- [Aide financière d'urgence pour les personnes victimes de violence sexuelle ou conjugale](#)
- [Infolettre DSISP du 19 avril 2022](#)
- [Course pour les femmes Pharmaprix \(29 mai\)](#)
- [RAPPEL : Formation obligatoire « Cybersécurité : Mission possible »](#)

Formations, conférences et colloques :

- [Webinaire - Diagnostic différentiel et approche du patient présentant un toxidrome sédatif-hypnotique ou opioïde \(27 avril\)](#)
- [Webinaire - Hydrocarbures et pesticides \(4 mai\)](#)
- [Webinaire – La grand-parentalité au masculin, une réalité peu connue \(4 mai\)](#)
- [Colloque – Ensemble, avec les infirmières praticiennes spécialisées pour le bénéfice de tous \(19 mai\)](#)
- [Colloque – Vieillesse et aspirations des personnes âgées \(26-27 mai\)](#)

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

