

Infolettre

Mercredi 15 février 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

Devenez mentor d'un jour !

Dans le cadre de la [Journée JeunesExplo – Stages d'un jour](#) qui se tiendra le 20 avril prochain, le CIUSSS de la Capitale-Nationale vous invite à transmettre la passion pour votre métier à des jeunes âgés de 15 à 22 ans !

Il s'agit d'une occasion unique pour eux de découvrir le marché du travail et d'en apprendre plus sur les professions au sein de notre organisation.

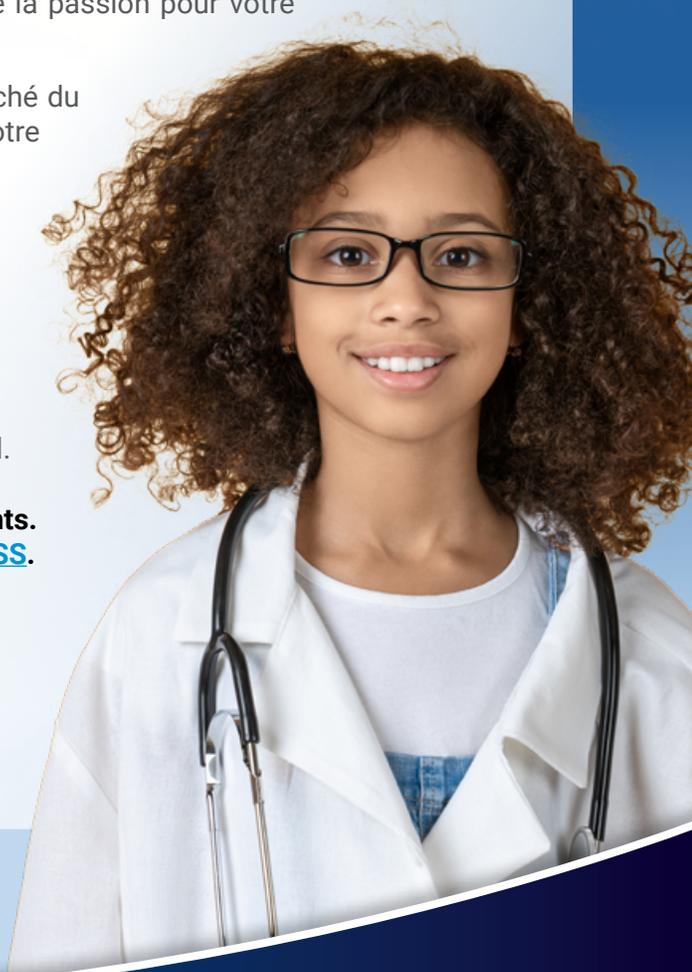
Être mentor, c'est :

- présenter ses activités professionnelles à un stagiaire pendant une demi-journée ou une journée en présentiel ;
- faire visiter son milieu de travail et discuter avec d'autres professionnels ;
- faire vivre la réalité de la profession au stagiaire en virtuel.

Nous cherchons 100 mentors parmi 26 titres d'emploi différents. Pour connaître les domaines ciblés, [consultez la Zone CIUSSS](#).

Inscrivez-vous en grand nombre avant le 12 avril 2023 !

Vous désirez vous impliquer ou vous avez des questions ?
Écrivez-nous à formation.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.





Sondage de la Zone CIUSSS : êtes-vous l'un des gagnants ?

Au cours des dernières semaines, plusieurs d'entre vous ont répondu au sondage interne sur votre expérience en tant qu'utilisateurs de la Zone CIUSSS. Vous courriez ainsi la chance de gagner l'une des 20 cartes-cadeaux de 50 \$ chez IGA !

Vos réponses nous permettront de mieux cibler les besoins des employés en termes d'information et de rendre notre intranet encore plus convivial et accessible.

Pour savoir si vous êtes l'un des gagnants, [consultez la Zone CIUSSS](#) !



Un service-conseil en prévention et gestion des risques

En présence de troubles musculosquelettiques (TMS) et de résistance aux soins, développer des réflexes de prévention en santé et en sécurité n'est pas toujours évident.

L'équipe des coachs PDSP-ARS (Principes de déplacement sécuritaire des personnes et Approche relationnelle de soins) du Service de prévention et gestion des risques offre un service-conseil adapté selon les individus ou les équipes !

Selon votre milieu et la clientèle avec laquelle vous intervenez, l'équipe des Coachs PDSP-ARS peut :

- vous aider à développer des aptitudes en prévention de la santé et sécurité au travail ;
- vous guider dans la recherche de solutions à divers problèmes ;
- vous épauler dans l'analyse globale d'une situation lorsqu'un risque est identifié ;
- vous enseigner des moyens sécuritaires à privilégier.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

Pour contacter un membre de l'équipe des coachs, écrivez à pgr.ciusssncn@ssss.gouv.qc.ca ou téléphonez au 418 821-6900.



Clavardez avec un expert !

Le 23 février prochain, à 12 h, votre plateforme santé mieux-être LifeSpeak vous invite à l'une des séances de clavardage Demandez à un expert sur le thème « **Soigner son mode de vie pour améliorer sa santé physique et mentale** ». Celle-ci sera animée par Michel Venne, coach, conférencier et instructeur ICF spécialisé dans l'optimisation humaine.

Un mode de vie sain aide à entretenir un niveau de santé physique et mentale qui maximise notre capacité à tolérer et à nous remettre du stress.

Ainsi, lors de la séance de clavardage, des thématiques comme l'activité physique, l'alimentation, la gestion du stress, le sommeil, les relations sociales et la réduction ou l'élimination des substances à risque (ex. : alcool, drogues, tabac, etc.).

Et vous ? Quelle est la thématique que vous souhaitez aborder lors de cette séance ?

C'est un rendez-vous à ne pas manquer !

Comment accéder à Lifespeak ?

Mettre en place une activité physique dans votre milieu de travail, ça vous intéresse ?

Le CIUSSS vous encourage à mettre en place des initiatives dans votre milieu de travail ! Vous pouvez organiser un cours d'activité physique de groupe en choisissant vous-même le fournisseur !

Vous souhaitez devenir un agent initiateur d'activité physique de groupe ?

Consultez le document **Initiative de cours de groupe** sur la Zone CIUSSS afin de connaître :

- le rôle que vous pouvez jouer ;
- les règles sanitaires à respecter et que faire en cas d'éclosion ;
- l'arrimage à mettre en place avec la Direction des services techniques (DST) et les normes de sécurité à appliquer.

Lisez notre parution la semaine prochaine qui vous présentera deux employées devenues agentes initiatrices d'activité physique de groupe !

Pour poser des questions ou en savoir plus, écrivez à santemieuxetre.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.





Marathon Beneva de Québec : entrez dans la course !

Le Marathon Beneva de Québec se tiendra le 30 septembre et le 1^{er} octobre 2023. Cette année, l'événement propose aux participants un parcours de 5 km, 10 km, 21,1 km et 42,2 km.

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale offre à tous ses employés un rabais de 50 % sur le coût de l'inscription. En fonction de l'épreuve, le coût varie de 45 \$ à 90 \$ (les tarifs sont valides jusqu'à 23 h 59, le 7 mars 2023). Plus la date approche, plus les tarifs augmentent !

Pour vous inscrire :

Rendez-vous à Je Cours Qc

Nom de l'équipe : CIUSSS de la Capitale Nationale

Code de l'équipe : CIUSSSCN

Codes promotionnels :

42.2 km : GROUPCIUSSSCN42

21.1 km : GROUPCIUSSSCN21

10 km : GROUPCIUSSSCN10

5 km : GROUPCIUSSSCN5

Pour en savoir plus, **consultez la Zone CIUSSS** ou écrivez à **santemieuxetre.ciuSSSCN@SSSS.gouv.qc.ca**.

Entrez dans la course !

Rappel : la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation ou à partir d'un ordinateur fourni par le CIUSSS.

Avis

- [Quels sont les différents programmes malveillants et comment s'en protéger ?](#)
- [Projet pilote Archimède : une étude de VITAM fait la lumière sur les avantages et les défis du modèle novateur d'accès aux soins](#)
- [Les personnes âgées plus à risque de collisions entre piétons](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Webinaire PERSBEH | Promouvoir la santé mentale et le bien-être des camionneurs : de l'autogestion aux interventions axées sur l'environnement de travail](#)
- [Pentathlon 2023](#)
- [3^e colloque provincial en douleur chronique](#)
- [Séminaire sur la réadaptation des personnes amputées \(AQIPA\)](#)
- [Journée en physiothérapie pédiatrique de Québec](#)
- [Défi Entreprises 2023](#)

RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le ciussscn.ca/coronavirus-personnel rassemble toutes les informations importantes en lien avec la COVID-19 en milieu de travail.

Cette plateforme est accessible sur appareil mobile ou sur ordinateur en tout temps. Ajoutez dès maintenant cette adresse à vos favoris !

Suivez-nous sur les médias sociaux !

