

Infolettre

Mercredi 1^{er} novembre 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

Rappel important

Port de la carte d'identité du CIUSSS en tout temps

Tous les employés doivent porter leur carte d'identité du CIUSSS de la Capitale-Nationale sur eux et de façon visible pour accéder aux installations. Ceci permet d'assurer la sécurité des équipes et celle des usagers.

Merci de votre collaboration.



Votre présence est discrète,
votre impact est concret.

Votre don encourage la réussite scolaire.

Centraide. Aide. 225 organismes.
Donnons.



Votre présence est discrète,
votre impact est concret.

Votre don soutient la santé mentale.

Centraide. Aide. 225 organismes.
Donnons.



Votre présence est discrète,
votre impact est concret.

Votre don contribue à la sécurité alimentaire.

Centraide. Aide. 225 organismes.
Donnons.



Du 30 octobre au 1^{er} décembre 2023

Lancement officiel de la campagne Centraide

Cette année, le CIUSSS de la Capitale-Nationale a choisi d'accorder une importance particulière aux familles et aux enfants dans le besoin.

Saviez-vous qu'une personne sur cinq a recours aux services offerts par les 225 organismes soutenus par Centraide, ce qui représente près de 200 000 personnes dans la Capitale-Nationale et dans Chaudière-Appalaches ?

En amassant des dons pour Centraide, vous contribuez aux besoins nombreux et grandissants des familles et des enfants aujourd'hui, tout en visant un avenir meilleur pour notre société.

[Découvrez les différentes façons de donner et de promouvoir la campagne](#) (dans la Zone CIUSSS, accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).



JeunesExplo – Stages d'un jour

Nos employés engagés envers la relève

Les 19 et 20 octobre derniers, six mentors du CIUSSS de la Capitale-Nationale étaient présents au **Salon Carrière Formation de Québec** dans l'espace JeunesExplo, où différents professionnels avaient la chance de présenter leur travail à la relève. Merci aux participants d'avoir accepté de s'impliquer auprès des jeunes !

Vous aimeriez aussi transmettre votre passion aux jeunes ?

Devenez mentor dans le cadre de « **Stages d'un jour** », **organisés par JeunesExplo**. Vous pourriez accueillir des élèves du secondaire qui désirent confirmer leur choix de carrière, le jeudi 30 novembre, pour un stage d'une journée ou une demi-journée.

Remplissez le formulaire d'ici le 22 novembre 2023 pour devenir l'un de nos mentors !



Bien manger et moins dépenser, c'est possible !

Malgré la hausse du coût du panier d'épicerie, il est encore possible de bien s'alimenter à moindre prix.

Voici quelques astuces pour vous aider à économiser tout en favorisant une alimentation saine :

- **Essayez les protéines végétales**, moins dispendieuses que les protéines animales.
- Pour des recettes originales, substituez les ingrédients plus coûteux par d'autres, aussi savoureux.
- Créez un cartable de recettes économiques.
- Comparez les prix, profitez des soldes et choisissez les marques maison.
- Sélectionnez l'épicerie qui offre le plus de rabais.
- Privilégiez l'achat de grands formats : c'est souvent plus économique et aussi plus écologique.
- Achetez des fruits et des légumes surgelés ou en conserve (à faible teneur en sodium).
- Choisissez des aliments encore bons, mais vendus au rabais.
- **Téléchargez gratuitement ce planificateur familial** pour planifier vos repas et dresser une liste d'épicerie.

Visionnez notre capsule « **Comment économiser tout en évitant de gaspiller** » et **apprenez d'autres trucs pour économiser !**

BONS COUPS

France



Tunisie



Cameroun



Des employés fiers de présenter leur culture

Cet automne, des employés du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes ont eu l'opportunité de présenter leur pays d'origine aux usagers lors de trois activités culturelles.

Consultez Présent pour tous pour avoir un aperçu de ces activités très appréciées !

Suivi psychiatrique à domicile : une alternative bénéfique

Écoutez l'entrevue du 31 octobre à Radio-Canada avec la Dre Marie-France Leclerc.

Elle énonce les bienfaits du Traitement intensif bref à domicile (TIBD) offert aux usagers souffrant de troubles de santé mentale par des équipes du CIUSSS de la Capitale-Nationale.



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

- [Changement d'heure la fin de semaine du 4 au 5 novembre](#)
- [Infolettre DSISP du 31 octobre 2023](#)
- [L'édition octobre 2023 de l'Info-CM est maintenant disponible](#)
- [Mois de la cybersécurité : reconnaissez les méthodes de talonnage utilisées par les fraudeurs !](#)

Événements, formations, conférences et webinaires :

- [Webinaire | Présentation de la démarche et des résultats de l'ETMISSS : soutien à la mise en place de nouvelles formes d'organisation du travail au CIUSSS de la Capitale-Nationale](#)
- [Midi-conférence : trouver l'équilibre dans ce monde hyperconnecté](#)
- [Mise à jour sur la Loi sur les soins de fin de vie et l'aide médicale à mourir](#)
- [Narcotiques Anonymes : une ressource dans votre communauté !](#)
- [Ne manquez pas le Symposium MAVIPAN 2023](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

