

Infolettre

Mercredi 6 septembre 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

C'est la rentrée !

Prolonger le plaisir estival, c'est possible !

Vous aussi, vous trouvez que les vacances passent trop vite? Vous en avez profité pour vous reposer, pour faire des activités et prendre l'air? Pourquoi ne pas essayer de prolonger ces moments de bien-être?

Pour éviter un retour trop brusque à la routine d'hiver, conservez quelques habitudes estivales. Vous ressentirez plus longtemps la légèreté des semaines d'été, ce qui vous permettra une transition tout en douceur.

Voici quelques idées pour y parvenir...

- Profitez des beaux jours ou des belles soirées d'automne pour organiser un pique-nique ou pour retourner déguster une crème glacée.
- Il fait un temps maussade? C'est le bon moment pour changer votre décor! Triez vos plus belles photos de vacances et accrochez-les aux murs!
- Et si vous en profitez, maintenant que les touristes sont partis, pour visiter votre propre ville?
- Pour égayer vos soirées, préparez une simple citronnade fraîche et mentholée ou quelques cocktails sans alcool faciles à concocter.
- Transportez vos fines herbes (romarin, lavande ou basilic) du balcon jusqu'à votre salon. Ces plantes odorantes vous aideront à vous remémorer vos instants préférés.
- Allez-y! Cassez votre routine!

Assurez-vous de préserver ces petits moments de plaisir, car même avec des contraintes, la vie est plus belle lorsqu'on l'aborde de manière positive!

Bonne rentrée à toutes et à tous!



JOURNÉE MONDIALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

10 SEPTEMBRE

#JMPS

Ravive TA flamme



Le 10 septembre, propageons l'espoir par l'action

La [Journée mondiale de la prévention du suicide](#) est l'occasion de prendre soin de vous et de votre santé mentale, mais également de celle de votre famille, de vos amis et de vos collègues.

Vous pouvez démontrer votre appui aux membres de votre entourage en leur rappelant à quel point vous tenez à eux et en restant ouvert à la discussion, même lorsque c'est difficile.

Si vous avez besoin de soutien pour vous ou pour l'un de vos proches, n'hésitez pas à faire appel à la [communauté des Veilleurs](#). Vous pouvez aussi bénéficier des ressources offertes gratuitement par le [Programme d'aide aux employés et à la famille \(PAEF\)](#) du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Rendez-vous à suicide.ca ou téléphonez au 1 866 APPELLE (1 866 277-3553) pour parler avec un intervenant du [centre de prévention du suicide de votre région](#).

Consultez [les activités proposées par l'Association québécoise de prévention du suicide \(AQPS\)](#) dans le cadre de cette journée et tout au long de l'année.

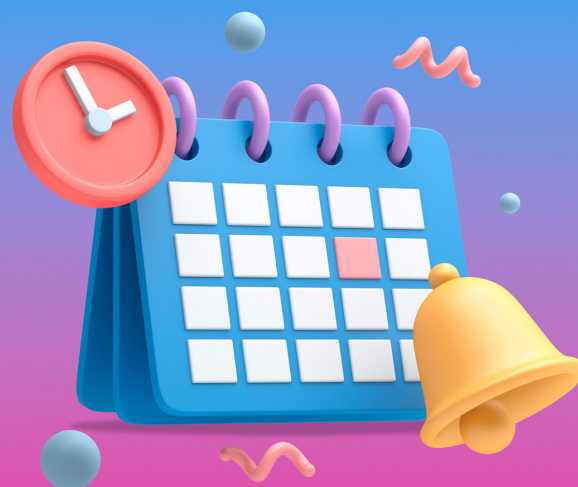
Le suicide ne devrait jamais être considéré comme une option. L'espoir passe par l'action.

Planifiez vos vacances hors période 2023-2024 !

Durant le mois de septembre, vous pouvez exprimer vos préférences de vacances « hors période » pour l'année 2023-2024, selon votre catégorie d'emploi.

Pour ce faire, vous devez utiliser [le module « Choix de vacances »](#) du [Guichet Web](#). Nous vous suggérons de vérifier dès maintenant si vous y avez accès. Si vous n'êtes pas en mesure de vous y connecter, rendez-vous sur la page [À propos du Guichet Web](#).

Pour tout savoir, [consultez l'actualité dans la Zone CIUSSS](#), accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail.



Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux

Soumettez votre candidature dès maintenant !

[Les Prix d'excellence du réseau de la santé et des services sociaux](#) mettent en lumière l'engagement et la collaboration exceptionnels des acteurs du réseau et du milieu communautaire. Ils visent à souligner les initiatives mises en place sur le terrain afin de contribuer au mieux-être des usagers, dans un souci de performance et d'amélioration continue.

Les établissements du réseau et les organismes communautaires sont invités à soumettre leur candidature dans l'une des 11 catégories des Prix d'excellence **au plus tard le 27 octobre 2023**.

Pour les [prix Reconnaissance de carrière Persillier-Lachapelle](#), la date limite est le 18 janvier 2024.

Vous trouverez toutes les informations pour soumettre votre candidature [sur la page des Prix d'excellence](#) du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS).

Consultez également [la publication disponible dans la Zone CIUSSS](#), accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail.

Les membres du comité de sélection du CIUSSS de la Capitale-Nationale attendent impatiemment vos dossiers de candidature en grand nombre !



Vincent et moi déploie ses couleurs automnales

Tout au long de l'automne, les artistes de **Vincent et moi** vous invitent à venir découvrir leurs œuvres lors de nombreux événements.

Ce programme vise à accompagner et soutenir l'engagement artistique des personnes qui vivent avec des enjeux de santé mentale, qu'elles soient investies dans une démarche de création en arts visuels ou qu'elles souhaitent expérimenter l'art comme moyen d'expression, de découverte et de transformation de soi, dans une perspective de mieux-être.

À chaque événement, vous aurez la chance de discuter avec les artistes et d'en apprendre plus sur leur processus de création.

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

[Découvrez les événements à venir de Vincent et moi.](#)

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

- [Infolettre DSISP du 5 septembre 2023](#)
- [Kiosques Beneva : une tournée dans nos installations](#)
- [Prochaine séance du conseil d'administration du CIUSSS](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Ça roule, Doc !](#)
- [Le 23 septembre prochain, on monte pour les enfants !](#)
- [La Montée des sommets GBV 2023](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

