

Infolettre

Mercredi 15 novembre 2023

Veuillez noter que l'Infolettre du CIUSSS de la Capitale-Nationale ne sera pas publiée le 22 novembre 2023 en raison de la grève.

DERNIÈRES NOUVELLES



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches

Campagne Centraide 2023

Retrouver son estime personnelle

« [Ils ont] vu en moi des choses que je ne voyais plus et m'ont permis de continuer mon parcours et de reprendre confiance en moi. »

Grâce aux organismes soutenus par Centraide, Mélanie a retrouvé son estime d'elle-même, en tant que femme et en tant que mère. Elle peut désormais offrir une vie plus heureuse à ses enfants et assumer un rôle actif dans notre société.

[Écoutez ses propos qui témoignent de l'impact positif de Centraide.](#)



PRÉVENEZ LES CHUTES À DOMICILE

Chuter peut avoir de graves conséquences pour vous, pour les usagers et pour les membres de votre entourage.

Voici quelques conseils pour les prévenir :

- Adapter son environnement pour le rendre sécuritaire;
- Faire vérifier sa vision régulièrement;
- Adopter une alimentation saine et bouger pendant la journée;
- Prendre ses médicaments selon les recommandations du professionnel de la santé.

Consultez les ressources disponibles dans la Zone CIUSSS (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail) et **rendez-vous sur le site Web du Mois de la prévention des chutes.**

Bon anniversaire aux Veilleurs !



Depuis maintenant deux ans, 424 membres de notre personnel, dont 52 gestionnaires, sont engagés dans **le programme Les Veilleurs**.

Chers Veilleurs, vos actions ont permis de soutenir trois fois plus d'employés du CIUSSS de la Capitale-Nationale au cours de la dernière année. Votre soutien et votre bienveillance font vraiment la différence pour vos collègues. **Merci !**

Merci aussi aux directions qui soutiennent le programme Les Veilleurs avec enthousiasme et solidarité !

Une invitation pour découvrir la communauté des Veilleurs

Tous les membres du personnel sont invités à assister à l'atelier « Développer sa tolérance à l'incertitude : un exercice de tous les jours », le mardi 28 novembre, de 12 h à 12 h 45.

Les composantes de l'incertitude ainsi que les sept clés pouvant aider à y faire face seront abordées lors de l'atelier.

Pour vous inscrire, transmettez vos coordonnées à veilleurs.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.

Pour en savoir plus sur Les Veilleurs, **consultez notre site Web**.

Les personnes proches aidantes, elles en font plus qu'on pense.

Si l'un de vos proches soutient une personne une fois par semaine ou chaque jour, il est une personne proche aidante.



Votre gouvernement

Québec

Manon Mercier, Carole Prémont et Denis Drouin ont accepté de témoigner de leur expérience de proches aidants.

Dans trois capsules vidéos, ils mettent en lumière leur rôle unique et valorisant, qui apporte une aide considérable à notre société.

Pour en savoir plus sur le rôle des personnes proches aidantes, **consultez la Zone CIUSSS** (accessible à partir d'un ordinateur du CIUSSS ou d'un poste de travail).

Quand la générosité est contagieuse

Un usager du CIUSSS a fait un don exceptionnel à une autre usagère récemment.

Lisez cette histoire inspirante dans Présent pour tous.



Soutien à domicile

Un accès aux soins facilité

Mélanie Gingras, directrice à la Direction du programme Soutien à domicile des personnes âgées (DSAPA), présente les changements apportés à l'offre de service dans le cadre d'un projet-pilote pour faciliter le soutien à domicile.

Écoutez l'entrevue diffusée à Radio-Canada, le 1^{er} novembre dernier.



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

- [Fermeture des services de cafétéria les 21, 22 et 23 novembre 2023](#)
- [Bulletins Info-CM](#)
- [Appel de candidatures : Prix Égalité Thérèse-Casgrain](#)
- [Journée Rose PQDCS 2023 : dévoilement des gagnants et midi-conférence](#)
- [VITAM : événements à venir](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Narcotiques Anonymes : une ressource dans votre communauté !](#)
- [Ne manquez pas le Symposium MAVIPAN 2023](#)
- [Prochaine séance du conseil d'administration du CIUSSS](#)
- [Invitation aux superviseurs et aux stagiaires à la conférence : « Prendre soin de soi : des outils pour y parvenir »](#)
- [Webinaire | Modèle Archimède : Modèle de soins et de services en partenariat avec l'utilisateur axé sur l'utilisation optimale du champ de compétences des professionnels](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

