

# Infolettre

Mercredi 6 mars 2024

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



### Les 1001 bienfaits d'Ouzo

Depuis novembre, il est possible de croiser [Ouzo, un chien de thérapie](#), à l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDQP) - Services aux enfants et aux adolescents.

Ce labernois illumine le visage de toutes les personnes qu'il croise, jeunes et moins jeunes. Ouzo agit à titre de motivateur et d'agent de réconfort pour les jeunes qui reçoivent des services à l'IRDQP ou qui séjournent à l'Unité de réadaptation fonctionnelle intensive (URFI).

Son adoption a été rendue possible grâce au généreux don de 35 000 \$ de la [Fondation Élan](#).

Pour en apprendre plus, [lisez l'article paru dans le Journal de Québec](#).

---

Sur la photo : Alexie Canac-Marquis, ambassadrice de la Fondation Élan, Marie-Chantal Picard, maître-chien et ergothérapeute à l'IRDQP, et Ouzo.



## Mars, mois de la nutrition

# Trouver un équilibre naturel en nutrition

Il est possible de cuisiner des plats équilibrés, avec une variété d'aliments, sans pour autant augmenter le montant de votre facture d'épicerie.

**Voici quelques astuces pour améliorer vos habitudes alimentaires, tout en respectant votre budget :**

- Optez pour les fruits ou légumes surgelés, souvent moins chers en hiver que les produits frais.
- Planifiez vos repas et dressez une liste d'épicerie pour éviter les achats impulsifs de mets préparés.
- Intégrez les aliments qu'il vous reste à vos préparations afin d'éviter le gaspillage.
- Impliquez vos proches dans la préparation des repas pour gagner du temps et aussi pour passer de bons moments tous ensemble.

Le site Web **Cuisinons en famille** propose d'ailleurs des conseils santé, des recettes et des activités culinaires à réaliser en famille.



## Pentathlon des neiges Sun Life 2024

# Nos équipes performent !

Le 24 février dernier, ce sont 16 équipes du CIUSSS de la Capitale-Nationale qui ont participé au Défi santé et services sociaux – volet initiation et volet régulier du **Pentathlon des neiges Sun Life 2024**.

**L'équipe « HGQ en feu » a d'ailleurs remporté une médaille de bronze dans le volet initiation. Bravo !**

L'ambiance festive, la détermination des participants et l'esprit d'équipe ont permis de faire rayonner le CIUSSS à nouveau cette année.

**Félicitations à toutes les équipes participantes et à l'an prochain !**

---

Sur la photo de l'équipe gagnante : Claudia Fillion, José Saint-Fleur, Caroline Masson, Pierre-Antoine Guay et Martine Ferland.

# BONS COUPS



## Plus de 190 000 \$ pour la communauté !

**La campagne Centraide 2023 du CIUSSS de la Capitale-Nationale s'est clôturée avec succès en atteignant la somme de 193 933 \$.**

Chaque dollar permettra à Centraide de soutenir plus de 225 organismes communautaires de la région, incluant ceux dont la mission est d'aider les jeunes et les familles.

Nous tenons à remercier chaque donateur pour leur générosité, ainsi que le comité organisateur et les ambassadeurs pour leur engagement envers cette cause.

**Rappelez-vous que toute personne dans le besoin peut obtenir de l'aide en composant le 211.**

Ce service gratuit et confidentiel permet d'obtenir des références vers les programmes et les services sociaux de proximité.

---

Sur la photo : Guy Thibodeau, président-directeur général du CIUSSS de la Capitale-Nationale, Marie-Claude Trépanier, conseillère Partenariats et développement de Centraide Québec et Chaudière-Appalaches, Nathalie Sauvageau, technicienne en administration et directrice adjointe de la campagne Centraide au CIUSSS de la Capitale-Nationale, et Steeve Vigneault, directeur du programme Soutien à l'autonomie des personnes âgées, volet hébergement et directeur de la campagne Centraide au 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

- [Contrer l'exploitation sexuelle, c'est l'affaire de tous !](#)
- [Prix Intégration 2023 : félicitations à l'équipe des troubles concomitants](#)
- [Vacances estivales 2024 : c'est le moment d'exprimer votre préférence](#)
- [L'édition de février 2024 de l'Info-CM est maintenant disponible](#)
- [J'y veille, nous y veillons ! Découvrez le Veilleur en vous](#)
- [Nouveau guide ! L'intervention à distance dans les services de première ligne offerts aux hommes : recommandations à l'intention des gestionnaires et des intervenants psychosociaux](#)

## Formations, conférences et webinaires :

- [Conférence | Fraude amoureuse : comprendre et intervenir auprès des victimes](#)
- [Passage à l'heure avancée](#)
- [Venez découvrir Aire ouverte !](#)
- [Assistez à la Soirée-bénéfice FAIS pour AIDER – Une offre à 10 \\$ pour les employés du CIUSSS !](#)
- [Les prix pour un Québec sans racisme](#)
- [Concours Innovation infirmière Banque Nationale](#)
- [24e journée annuelle de perfectionnement ! Ma profession : l'éducation spécialisée](#)
- [Colloque lésions médullaires 2024 : partager l'expertise au bénéfice des usagers](#)

**Suivez-nous sur les médias sociaux !**

