

Infolettre

Mercredi 15 mai 2024

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

DERNIÈRES NOUVELLES

ON VEUT VOTRE OPINION

SONDAGE SUR L'INFOLETTRE



Votre opinion compte

Participez au sondage au sujet de l'infolettre

Dans une vision d'amélioration continue, nous aimerions connaître votre opinion sur l'infolettre actuelle afin de faire évoluer le modèle et les contenus en fonction de vos intérêts, de vos besoins et de votre réalité professionnelle.

Les réponses et les informations transmises dans le sondage seront anonymes et confidentielles.

Plus vos réponses seront précises et honnêtes, plus nous serons en mesure de vous proposer une infolettre qui répondra à vos attentes. Le sondage est d'une durée approximative de 15 minutes. Nous vous invitons à y répondre **avant le 31 mai 2024**.

En participant au sondage, vous courez la chance de gagner :

- l'une des 5 cartes-cadeaux de 25 \$ chez Maxi;
- l'une des 5 séances de [Neurobed \(détente du corps et du système nerveux\)](#), au Monastère des Augustines.

Je veux répondre
au sondage



Merci à l'avance pour votre participation !



Du 22 mai au 4 juin 2024

Surveillez l'affichage de postes !

L'affichage de postes offre de multiples opportunités de carrière au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Vous y trouverez certainement un poste répondant à vos aspirations professionnelles !

Consultez les informations pour vous préparer et pour présenter votre candidature :

- dans la [section « Affichage de postes »](#) de la Zone CIUSSS (accessible à partir d'un ordinateur ou d'un poste de travail);
- dans la [section réservée aux employés](#) de notre site Web.

Bon succès à toutes et à tous !

Bureau du partenariat avec l'utilisateur et de l'éthique



Comités des usagers et comités des résidents

Un guide de collaboration est maintenant disponible

Le Bureau du partenariat avec l'utilisateur et de l'éthique (BPUE) a récemment publié le [Guide pour collaborer avec les comités des usagers et les comités de résidents au CIUSSS de la Capitale-Nationale](#).

Ce guide s'adresse aux comités des usagers (CU) et aux comités des résidents (CR), et aussi à tous les membres du personnel du CIUSSS, afin de mieux connaître les rôles de chacun et d'établir une collaboration.

Les CU et les CR jouent **un rôle essentiel dans la défense des droits et l'amélioration de la qualité des services**. Ils permettent de donner une voix aux personnes qui reçoivent des soins et des services au CIUSSS.

Pour connaître les services du BPUE, consultez la [Zone CIUSSS](#).

La méditation

Un exercice que l'on choisit pour soi

Quelques minutes suffisent pour ressentir les bienfaits de la méditation : augmentation de la concentration, diminution du stress, régulation des émotions, etc. Toutefois, il est parfois difficile de savoir par où commencer.

Respecter nos besoins

La méditation demande une certaine discipline ainsi qu'une capacité à se détendre et à faire le vide. L'important est de ne pas être trop exigeant envers soi-même. En débutant par de courtes séances, il est ensuite plus facile de moduler la durée des séances en fonction de vos disponibilités et de vos besoins.

Choisir son guide

Prendre le temps de bien choisir son guide de méditation est aussi un élément à considérer. Parfois, le timbre de voix du guide, son débit, son rythme et même la musique qui l'accompagne peuvent ne pas vous convenir et nuire à votre relaxation. Explorez différentes plateformes de méditation (LifeSpeak, Youtube, etc.) afin de choisir celle qui vous conviendra le mieux.

Adapter sa pratique selon nos besoins du moment

Selon vos humeurs ou vos états d'âmes, votre **plateforme santé et mieux-être LifeSpeak** propose des séances de méditation adaptées :

- **La respiration segmentée pour s'énergiser et relâcher le stress**
- **Comment gérer l'incertitude**
- **Profitez de votre souffle pour une meilleure digestion**
- **Stimuler votre créativité et inspiration**

Bonne méditation ! Namasté !

Comment accéder à Lifespeak ?

Sur un ordinateur :

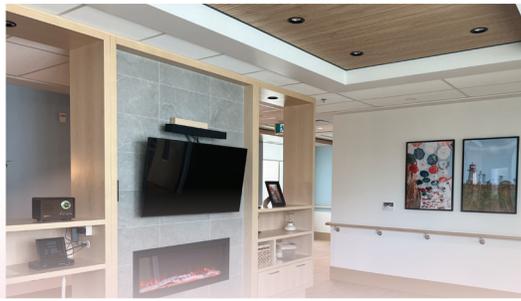
Rendez-vous à ciussscn.lifespeak.com

Sur un appareil mobile :

Téléchargez l'application LifeSpeak à partir de l'[App Store](#) ou de [Google Play](#).

- Inscrivez l'identifiant d'accès : **ciussscn**
- Inscrivez le mot de passe client : **ciussscn**





Maison des aînés et alternative de Lebourgneuf Une inauguration festive !

Le jeudi 9 mai dernier, c'était jour de fête à la **Maison des aînés et alternative de Lebourgneuf** !

Réjouissance et satisfaction des résident(e)s, des familles, des employé(e)s et des nombreux partenaires étaient au rendez-vous lors de l'inauguration de ce nouveau milieu de vie.

Cette maison de 96 résident(e)s a également accueilli 24 adultes ayant une déficience physique les 13 et 14 mai.

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale tient à remercier toutes les personnes impliquées dans cette belle aventure !

Vous aimeriez voir les lieux ? **Faites une visite virtuelle de la Maison des aînés et alternative de Sainte-Foy**, qui ressemble à quelques détails près de celle de Lebourgneuf !

Vous souhaitez en savoir plus sur ce projet d'envergure dans la Capitale-Nationale ? Rendez-vous **sur notre site Web**.

Inondations à Baie-Saint-Paul de mai 2023

Une équipe mobilisée pour les personnes sinistrées

Le 26 mars dernier se tenait une foire d'information organisée par la Ville de Baie-Saint-Paul. Des intervenant(e)s du CIUSSS de la Capitale-Nationale étaient sur place afin de présenter les services psychosociaux offerts aux personnes sinistrées par les inondations de 2023.

Cette équipe, mobilisée lors des événements de 2023, continue d'offrir un soutien aux personnes sinistrées depuis plus d'un an.

Nous tenons à les féliciter et à les remercier de faire la différence !

Pour en savoir plus sur cette initiative, rendez-vous sur la [plateforme Présent pour tous](#).



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

- [Journée internationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie](#)
- [L'Infolettre RI-RTF de mai 2024 est maintenant disponible](#)
- [Infolettre DSISP du 14 mai 2024](#)
- [Partenariats recherchés | Ateliers de travail DDITSADP](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Prescri-Nature : une tendance qui prend de l'ampleur](#)
- [Midi-conférence | S'exprimer au-delà des mots, les hommes et le trouble développemental du langage](#)
- [Course pour les femmes Pharmaprix | Ensemble pour la santé mentale des femmes](#)
- [S'allier aux milieux communautaires pour favoriser l'équité en santé](#)
- [Défi Entreprises 2024](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

