

Infolettre

Mercredi 6 novembre 2024

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

DERNIÈRES NOUVELLES

MDAA de Pont-Rouge

Déménagement des premiers résidents

C'est grâce à l'efficacité et au professionnalisme des employé(e)s du CIUSSS de la Capitale-Nationale que les premiers résidents de la Maison des aînés et alternative (MDAA) de Pont-Rouge ont pu emménager dans leur nouvelle demeure, le 4 novembre dernier.

La planification rigoureuse du déménagement – de l'emballage des boîtes à l'installation en chambre, en passant par la formation du personnel et la préparation du bâtiment – **a mis en valeur l'ardeur et l'engagement exemplaires de toutes nos équipes.**

Bravo !



1

Ensemble, prenons soin de notre climat de travail



Ensemble, prenons soin de notre climat de travail !

La [Politique relative à un milieu de travail sain et humain favorisant la civilité, le bien-vivre ensemble et la collaboration](#) souligne l'importance que le CIUSSS accorde au respect, à la collaboration et à la bienveillance.

Les interactions professionnelles de chacun des membres du personnel doivent être guidées par les [valeurs de notre organisation](#).

Des affiches ont récemment été apposées aux murs de vos installations. Partagez l'information et discutez-en avec les membres de votre équipe ! Nous avons toutes et tous un rôle important à jouer pour favoriser un climat de travail sain et humain.

Surveillez les prochaines publications pour connaître les outils disponibles !

Pour en savoir plus, consultez la page de [la Zone CIUSSS](#).

Liens cliquables et courriels

La prévention s'impose

Afin de réduire les risques d'hameçonnage, d'escroqueries en ligne et d'autres cybermenaces, le ministère de la Cybersécurité et du Numérique (MCN) impose désormais l'interdiction d'inclure des liens cliquables dans les messages textes et les courriels destinés **aux personnes à l'extérieur du réseau (citoyen(ne)s, employé(e)s sans adresse courriel du CIUSSS)**.

Cette mesure préventive vise à décourager les clics sur des liens potentiellement malveillants qui pourraient se trouver dans des messages frauduleux.

Consultez [le résumé des mesures produit par le CIUSSS](#) et rendez-vous sur [la Zone CIUSSS](#) pour plus de détails.

Pour des renseignements supplémentaires, écrivez à securite.dri.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca ou téléphonez au 418 821-1663.



Bibliothèque du CIUSSS

En novembre, renseignez-vous sur le diabète

En ce Mois de la sensibilisation au diabète, la [Bibliothèque du CIUSSS de la Capitale-Nationale](#) vous invite à venir découvrir les présentoirs préparés pour l'occasion dans chacune de nos installations (IUSMQ et Sacré-Cœur).

Des livres et des références pour des documents électroniques ont été spécialement sélectionnés pour vous.

Consultez [la Zone CIUSSS](#) pour accéder à des suggestions de lectures accessibles et gratuites en ligne. Pour toute question, écrivez à biblio.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca.



Le déjeuner : toujours essentiel ?

Les besoins alimentaires et l'appétit diffèrent d'une personne à l'autre.

Il existe plus d'un modèle de déjeuner. Même si un déjeuner nourrissant peut apporter de l'énergie et améliorer la concentration, il n'est pas nécessaire de se forcer à manger.

Alors, que faire lorsqu'on se réveille sans appétit ?

- **Se créer une routine alimentaire** : c'est en déjeunant que l'on prend le goût de déjeuner ! Manger à des heures fixes aide aussi à régulariser l'appétit.
- **Opter pour un repas liquide**. Les smoothies, par exemple, sont plus faciles à digérer et aussi énergisants.
- **Prendre une collation nutritive plus tard en matinée**, comme une pomme avec du beurre de noix, du yogourt avec des fruits, des crudités avec du houmous, ou des noix avec un morceau de fromage.

Découvrez d'autres idées et astuces pour le déjeuner dans le « **Guide pratique et sympathique** » produit par l'équipe des diététistes des **Producteurs laitiers du Canada** et l'**Association québécoise de la distribution de fruits et légumes**.



Initiative Phénix

Le CIUSSS était présent

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale a récemment participé à l'**initiative Phénix**, réalisée dans un périmètre sécurisé à l'école Saint-Vincent, dans le secteur de Sainte-Foy.

L'initiative Phénix est un programme visant à organiser des simulations d'envergure et des exercices pratiques, permettant de préparer les policiers et leurs partenaires, dont le Comité tactique de sécurité civile, de mesures d'urgence et de continuité des activités – mission Santé de la Capitale-Nationale, à faire face à un événement majeur qui pourrait survenir sur notre territoire.

Des tireurs actifs dans une école, des coups de feu tirés, une prise d'otage, 7 décès et 17 blessés : c'est le scénario qui a été joué par plusieurs comédiens.

« **C'est important de voir comment on réagit face à des situations comme celles-là et comment on collabore avec nos partenaires** », explique Pascal Shannon, coordonnateur régional des services préhospitaliers d'urgence.

Un exercice fort intéressant !



Parcours inspirant de Koralie

Merci aux intervenant(e)s de la RAC Pompadour !

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale tient à souligner le travail exceptionnel des intervenant(e)s de la RAC Pompadour auprès de Koralie, une jeune fille atteinte du trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Grâce à leur accompagnement personnalisé et leur dévouement, Koralie a fait des progrès impressionnants. Son cheminement est un véritable témoignage de résilience et de réussite.

En octobre dernier, elle a eu l'opportunité de partager son parcours dans une entrevue à TVA Nouvelles, un moment fort qui illustre tout le chemin qu'elle a parcouru.

Découvrez [le résumé de son entrevue sur notre compte Instagram](#).

Félicitations aux membres de l'équipe de la RAC Pompadour pour leur contribution à cette belle réussite !

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

- [Du 3 au 9 novembre 2024 | Semaine nationale des personnes proches aidantes](#)
- [Projet Exprimer | Quelques jours encore pour vous EXPRIMER!](#)
- [Participant\(e\)s de MAVIPAN | On veut vous entendre!](#)
- [Novembre, mois de la prévention des chutes](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Webinaire PERSBEH | Living without violence : portrait d'un programme novateur d'intervention à distance auprès des auteurs de violence conjugale](#)
- [Conférence-spectacle | Prendre soin de sa santé mentale](#)
- [Journée CM-DSM | Tous ensemble pour les meilleures pratiques professionnelles!](#)
- [Midi-conférence | Ces traits de caractère qui causent problème, mais qui sont aussi source de développement personnel](#)
- [Séance publique d'information du conseil d'administration](#)
- [Webinaire | PERSBEH | Soutenir la collaboration entre les pères et la DPJ/DJ : perspectives croisées des pères, de la DPJ/DJ et du milieu communautaire](#)
- [Du 25 novembre au 6 décembre, portez le ruban blanc contre les violences faites aux femmes – Procurez-vous un ruban dès maintenant](#)

Suivez-nous sur les médias sociaux !

