

# Infolettre

Mercredi 4 septembre 2024

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



## BONNE RENTRÉE!

### DERNIÈRES NOUVELLES



#### Visite de Santé Québec au CIUSSS de la Capitale-Nationale

**Le vendredi 2 août 2024 aura été une journée importante pour le CIUSSS de la Capitale-Nationale.**

C'est avec honneur que nous avons accueilli Mme Geneviève Biron, présidente et cheffe de la direction de Santé Québec, M. Frédéric Abergel, vice-président exécutif aux opérations et à la transformation, ainsi que Mme Christiane Germain, présidente du conseil d'administration.

Une visite guidée dans plusieurs installations a permis d'aller à la rencontre des équipes et de discuter des réalités et des défis auxquels elles font face. Des échanges significatifs avec des usagers partenaires et avec la présidente du Comité des usagers ont également enrichi les réflexions.

**Un grand merci à toutes les personnes qui ont contribué au succès de cette journée, en mettant en lumière notre engagement continu envers l'excellence et l'innovation!**



Du 18 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2024

# Surveillez l'affichage de postes!

L'affichage de postes offre de multiples opportunités de carrière au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

**Consultez-le dès le 18 septembre** pour découvrir des postes qui pourraient correspondre à vos aspirations professionnelles!

Des outils sont mis à votre disposition pour vous préparer et présenter votre candidature. Rendez-vous dans la [section Affichage de postes](#) de la Zone CIUSSS ainsi que dans la [section réservée aux employés](#) du site Web du CIUSSS pour les consulter.

Des mises en situation sont également disponibles pour vous aider à mieux comprendre les catégories de postes et les avantages liés à la stabilité professionnelle.

**Bon succès à toutes et à tous!**



virtuo.ciusscn.rtss.qc.ca/portails/new...

Employé - Gestion du temps - Choix de vacances

Pour l'inscription de votre choix de vacances - Consulter les capsules vidéos qui se retrouvent à la page principale sous l'onglet INFORMATION

Actions	État du calendrier	Période	Calendrier	Début période	Fin période	Début inscription	Fin inscription	Date officielle d'affichage
	Configurable	2024-25_Hors période_Catégo...	7301128	2024-10-13	2025-05-17	2024-09-07 00:...	2024-09-22 00:...	2024-10-07
Consulter	Diffusé	2024_Été_Catégorie 3	7301128	2024-05-19	2024-10-12	2024-03-01 00:...	2024-03-15 23:...	2024-03-30

# Planifiez vos vacances hors période

**Durant le mois de septembre, vous pouvez exprimer vos préférences de vacances « hors période » pour l'année 2024-2025.**

Pour ce faire, vous devez utiliser le [module « Choix de vacances »](#) du [Guichet Web](#). Consultez la page [À propos du Guichet Web](#) dans la Zone CIUSSS si vous n'y avez pas accès.

Pour connaître tous les détails, référez-vous à [l'actualité publiée dans la Zone CIUSSS](#).

## Pour des communications en santé plus inclusives et accessibles

**Saviez-vous qu'au Québec, 53 % de la population âgée de 15 à 65 ans n'atteint pas le niveau 3 de littératie, ce qui occasionne des difficultés de compréhension et d'interprétation d'informations complexes?**

Il s'agit d'un défi auquel sont confrontées de nombreuses personnes. Ceci limite leur accès aux services et aux soins, en plus d'augmenter les risques de stigmatisation, d'isolement social et de décès prématuré.

La [Journée internationale de l'alphabétisation](#) du 8 septembre est l'occasion de rappeler l'importance de simplifier les communications et d'adapter les messages destinés aux usagères et aux usagers.

La DSPublique collabore d'ailleurs avec deux organismes en alphabétisation, [Atout-Lire](#) et [l'Ardoise](#), pour simplifier les communications du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Pour en savoir plus et pour soumettre une communication à simplifier, écrivez à [marianne.corneau.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marianne.corneau.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca).



## Alléger votre charge mentale, ça vous tente?

L'arrivée de l'automne peut représenter une grande source de stress. La routine permet de structurer les tâches et responsabilités, mais elle n'écarte pas nécessairement les préoccupations du quotidien.

**Voici quelques conseils qui pourraient vous aider à diminuer le stress en cette période de transition :**

- Déléguez certaines tâches et acceptez qu'elles soient faites autrement.
- Faites de la place aux imprévus et privilégiez l'équilibre à un horaire surchargé.
- Planifiez un court moment dans votre horaire quotidien pour vous ressourcer.
- Réévaluez vos exigences envers vous-même et envers les autres.

**Votre plateforme de santé et de mieux-être LifeSpeak** aborde d'ailleurs le sujet de la conciliation travail-famille et la méditation dans ces vidéos :

- **Gérer le stress et les émotions pour un meilleur équilibre entre travail et vie personnelle.**
- **Méditation guidée de 5 min : une routine matinale de respiration et mouvements pour la famille.**

**Bonne rentrée à toutes et à tous!**

### Comment accéder à LifeSpeak?

**Sur un ordinateur ou un appareil mobile :**

Rendez-vous à [ciussscn.lifespeak.com](https://ciussscn.lifespeak.com)

Inscrivez l'identifiant d'accès : ciussscn

Inscrivez le mot de passe client : ciussscn

# CHEZ NOS FONDATIONS

## En septembre, bougez au profit de nos fondations!

Bientôt, des événements sportifs au profit de deux fondations du CIUSSS se tiendront dans la Capitale-Nationale.

Profitez du code promotionnel offert par le CIUSSS de la Capitale-Nationale afin d'obtenir **un rabais de 50 % sur les frais d'inscription de chacun des événements!**

[Les Tours de Pont-Rouge](#), un nouvel événement de notre calendrier d'activités sportives organisationnelles, se tiendra le 15 septembre, au Parc Lions de Pont-Rouge.

Pour chaque inscription faite par un employé du CIUSSS, un montant sera remis à la [Fondation Santé Portneuf](#). Le code promotionnel est **3KBFQWKY**.

[La Montée des Sommets](#), au profit de la [Fondation du Centre Jeunesse de Québec](#), aura lieu le 28 septembre au Mont-Sainte-Anne. Le code promotionnel est **CIUSSS2024!**

**Inscrivez-vous en grand nombre et au plaisir de vous y voir!**

**Rappel :** la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS de la Capitale-Nationale ou avec un jeton virtuel attribué dans le cadre de votre travail.

**Avis :**

- [Une visite d'Agrément Canada cet automne. L'affaire de tous!](#)
- [Le Défi sans auto solo](#)
- [Importantes nouveautés à votre PAEF](#)
- [Infolettre DSISP du 3 septembre 2024](#)

**Événements, formations, conférences et webinaires :**

- [Événement - Ça roule Doc!](#)
- [Nouvel événement sportif | Les Tours de Pont-Rouge](#)
- [Webinaire | Pratique de pointe Accès intégré et harmonisé : une pratique](#)
- [Webinaire | La rencontre interculturelle au sein des équipes de travail](#)
- [Recrutement bilingue au Fall Fest 2024](#)
- [La Montée des Sommets 2024 : Bouger au profit de la Fondation du Centre Jeunesse](#)

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

