

# Infolettre

Mercredi 11 janvier 2023

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



### AFFICHAGE DE POSTES

**Du 18 au 31 janvier 2023 :  
surveillez l'affichage de postes !**

Vous êtes employé à temps partiel occasionnel ou titulaire d'un poste à temps complet ou à temps partiel ?

**Vous êtes invité à consulter l'affichage de postes qui se tiendra du 18 au 31 janvier prochains !** Il s'agit d'une occasion de prendre connaissance des multiples opportunités de carrière au sein de notre organisation et d'y trouver peut-être LE poste répondant à vos aspirations professionnelles !

Consultez la nouvelle section [Affichage de postes dans la trousse du personnel sur la Zone CIUSSS](#) ou dans la [section réservée aux employés sur le site Web du CIUSSS](#).



## Taux de prélèvement des déductions à la source de l'année 2023

Les taux de prélèvement des déductions à la source de l'année 2023 seront appliqués sur la première paie de l'année déposée le 12 janvier prochain.

Si vous aviez atteint les maximums cotisables pour ces déductions en 2022, vous devez recommencer à les payer, ce qui explique la diminution de votre salaire net sur votre prochaine paie.

Pour en savoir plus, consultez la section [Relevés de paie dans la Zone CIUSSS](#) ou [rendez-vous sur notre site Web](#).

## AVIS

### Soyons des ambassadeurs positifs sur nos médias sociaux !

En ce début d'année, la Direction adjointe des communications vous invite à relire la [nétiquette des médias sociaux du CIUSSS de la Capitale-Nationale](#).

Vos commentaires et opinions nous intéressent! Nous vous encourageons à continuer d'interagir positivement avec nous !

En tant qu'employés du CIUSSS de la Capitale-Nationale, nous avons tous un rôle à jouer pour garder cet environnement constructif, dynamique et respectueux.

Certains sujets peuvent être délicats et éveiller des réactions. Malgré la divergence de points de vue qui survient parfois, il demeure primordial de conserver un climat de discussion sain.

**Merci de continuer à favoriser les échanges bienveillants sur nos plateformes !**

### Vous avez des difficultés de sommeil et un travail stressant ?

Le [Centre d'étude des troubles du sommeil de l'Université Laval](#) recherche des participants pour mener une étude clinique sur les effets d'un probiotique sur le sommeil et le stress lié au travail.

Si vous êtes admissible, vous pourriez obtenir des conseils sur les saines habitudes de sommeil et recevoir un produit de santé naturelle, en plus d'une compensation pour votre temps et vos dépenses.

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

# SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

## Des options pour cultiver de saines habitudes de vie !

Le mois de janvier est synonyme de résolutions.

Du 9 au 27 janvier, votre plateforme santé et mieux-être LifeSpeak vous propose **une campagne pour adopter, cultiver et maintenir de saines habitudes de vie.**

Cette campagne traite plus précisément de trois sujets :

- Adopter de nouvelles habitudes ;
- Comprendre de meilleure façon la nutrition ;
- Relancer son entraînement.

Rendez-vous sur la **plateforme LifeSpeak** pour visionner des vidéos, consulter le billet de blogue ou participer à un clavardage !



### Comment se connecter à LifeSpeak ?

Rendez-vous à l'adresse [ciussscn.lifespeak.com](https://ciussscn.lifespeak.com) et inscrivez l'identifiant : ciussscn.

ou

**Téléchargez l'application LifeSpeak sur un appareil mobile, à partir de l'App Store ou de Google Play** en balayant le code QR ci-contre, et utilisez le **nom de client « ciussscn »** et le **mot de passe client « ciussscn »**.

Pour en savoir plus, visitez notre site Web, au [ciussscn.ca/lifespeak](https://ciussscn.ca/lifespeak).



## Rappel : entraînement gratuit chez Énergie Cardio !

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale est fier de vous offrir gratuitement l'accès à la plateforme virtuelle Énergie Cardio !

Un pas à pas est **disponible sur la Zone CIUSSS.**

**Rendez-vous sur la plateforme d'Énergie Cardio** pour bien commencer l'année !



# ZONE CIUSSS EN BREF

**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

- [À toutes nos équipes : Bonne année !](#)
- [Trousse d'accompagnement des proches lors d'un événement majeur](#)
- [Infolettre DSISP du 10 janvier 2023](#)
- [Relève des cadres intermédiaires cohorte 2023-2024 : C'est ta chance !](#)
- [Pentathlon 2023](#)

## Formations, conférences et webinaires :

- [Rappel pour l'offre de formation en matière de gestion et prévention des agressions \(formation Oméga\)](#)
- [Webinaire PERSBEH | L'intervention psychosociale à distance : quelles sont les bonnes pratiques pour intervenir auprès des hommes ?](#)
- [Journées de la recherche 2023 – À vos agendas !](#)

## RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le [ciussscn.ca/coronavirus-personnel](https://ciussscn.ca/coronavirus-personnel) rassemble toutes les informations importantes en lien avec la COVID-19 en milieu de travail.

Cette plateforme est accessible sur appareil mobile ou sur ordinateur en tout temps. Ajoutez dès maintenant cette adresse à vos favoris !

## Suivez-nous sur les médias sociaux !

