

Infolettre

Mercredi 15 mars 2023

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

DERNIÈRES NOUVELLES

Mon environnement, ma santé (MEMS)

Rapports finaux, faits saillants et recommandations rendus publics

La Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale a déposé lundi les rapports finaux, faits saillants et recommandations préparés dans le cadre du projet *Mon environnement, ma santé* (MEMS), à l'occasion d'une conférence de presse et d'une première assemblée citoyenne.

Ce projet vise à déterminer quelle est la part des problèmes de santé des citoyens attribuable à la qualité de l'air extérieur sur les territoires de Limoilou, de Vanier et de la Basse-Ville de Québec.

Au cours des prochaines semaines, une tournée des conseils de quartier de la Ville de Québec et de différents groupes est prévue afin de répondre aux questions des citoyens et des partenaires. [Des dates s'ajouteront à l'horaire convenu jusqu'à présent.](#)

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale tient à remercier les représentants de la Direction de santé publique ainsi que tous les collaborateurs qui œuvrent dans ce projet essentiel pour la santé des citoyens.

Pour prendre connaissance des rapports et en apprendre plus sur ce projet, [consultez le site Web du CIUSSS.](#)



Semaine nationale de l'organisation communautaire (SNOC)

Pour une 23^e année, la **Semaine nationale de l'organisation communautaire (SNOC)** se déroule du 12 au 18 mars. Elle vise à promouvoir et à reconnaître le travail des organisateurs communautaires présents dans les CIUSSS et les CISSS du Québec.

Au sein du CIUSSS de la Capitale-Nationale, ce sont 38 personnes qui exercent cette fonction, et ce, dans 11 secteurs répartis sur notre territoire.

Les organisateurs communautaires sont des ressources indispensables pour le soutien et l'accompagnement des communautés en ce qui concerne notamment la prévention et la promotion de la santé.

Pour en savoir plus sur l'organisation communautaire au sein de notre établissement, [consultez notre site Web](#).



Journée internationale du bonheur

Cultivez le bien-être grâce à LifeSpeak

Il y a 11 ans, le 20 mars a été proclamé Journée internationale du bonheur par l'Assemblée générale des Nations Unies. L'objectif derrière ce geste était de favoriser le développement mondial du bien-être et de la joie.

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur peut résulter des choix, des actions et des comportements de chaque personne. Le bonheur s'installe lorsque ceux-ci sont en accord avec nos valeurs. Il peut aussi être une attitude et une perspective que l'on cultive en vivant chaque jour délibérément.

En cette Journée internationale du bonheur, nous vous invitons à accueillir le bonheur et à l'exercer de façon régulière !

Votre plateforme santé et mieux-être LifeSpeak vous propose deux vidéos à ce sujet :

La pratique de la psychologie positive signifie-t-elle que l'on doit toujours être heureux ?

Comment la gratitude rend-elle les gens plus heureux ?

Le bonheur est contagieux, alors profitons du printemps qui arrive et semons-le à tout vent!

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**



Course pour les femmes de Pharmaprix : pour faire une différence en santé mentale !

Le 4 juin prochain se tiendra, au parc Cartier-Brébeuf, **la Course pour les femmes de Pharmaprix**.

Toutes les personnes qui ont envie de faire une différence en matière de santé mentale sont invitées à s'inscrire ! Les profits seront réinvestis dans la recherche, dans la sensibilisation et dans les soins de santé mentale offerts au CIUSSS de la Capitale-Nationale, par l'intermédiaire de la **Fondation CERVO**.

Comment participer ?

Pour vous inscrire, seul ou en équipe, **rendez-vous sur la page Web de l'événement**. Vous devrez choisir une épreuve : 5 ou 10 km de marche ou de course.

Le coût d'inscription est de 55 \$. Le CIUSSS offre à ses employés une réduction de 50 % sur le coût d'inscription. Pour en bénéficier, utilisez le code promotionnel CIUSSSCN-23 dès maintenant!

Pour en savoir plus, **visitez le site Web de la Fondation CERVO** ou écrivez-nous à **santemieuxetre.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca**.

La santé mentale, on y voit ensemble.

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

- [Infolettre DSISP du 14 mars 2023](#)
- [Projet Mon environnement, ma santé : rapports finaux, faits saillants et recommandations rendus publics](#)
- [Innover, créer et transformer](#)

Formations, conférences et webinaires

- [Santé et Bien-Être des hommes : midi-conférence virtuel du 20 mars 2023](#)
- [La perte auditive : la reconnaître et s'en occuper, pour une meilleure qualité de vie](#)
- [Semaine de l'éthique du CIUSSS de la Capitale-Nationale du 17 au 21 avril 2023](#)
- [Devenez mentor d'un jour !](#)
- [3^e colloque provincial en douleur chronique](#)
- [Pour une transformACTION du réseau de la santé et des services sociaux](#)
- [Séminaire sur la réadaptation des personnes amputées \(AQIPA\)](#)

RESTEZ INFORMÉS !

Conçu spécialement pour le personnel du CIUSSS de la Capitale-Nationale et certains partenaires du réseau, le 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 !

