

# Infolettre

Mercredi 20 avril 2022

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



### Semaine de l'action bénévole 2022 Faire du bénévolat change la vie !

Vous ou un proche aimeriez changer la vie d'autres personnes? **Le CIUSSS de la Capitale-Nationale est à la recherche de volontaires prêts à s'investir pour le mieux-être de nos usagers**, plus particulièrement dans la région de Charlevoix.

**Faire du bénévolat permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien.** Surtout, cette action change la vie de celles et ceux à qui on tend la main. **Être bénévole, c'est poser un geste précieux et surtout essentiel** auprès des gens qui en ont le plus besoin.

Pour en savoir plus, [rendez-vous sur notre site Web](#).

Merci à tous ceux et celles qui donnent déjà de leur temps! **Votre apport est des plus appréciés.**

# MA GROSSESSE



## Nouveau service provincial pour les futures mamans

Depuis le 28 février dernier, un nouvel outil est disponible pour toutes les femmes enceintes du Québec. **Ma grossesse aide les futures mamans à accéder à l'information et aux professionnels** dont elles ont besoin, et ce, dès le premier trimestre de leur grossesse.

Les professionnels de la santé et des services sociaux du CIUSSS de la Capitale-Nationale dédiés à ce nouveau service pourront **joindre les femmes enceintes du territoire afin de leur offrir tout le soutien nécessaire en fonction de leur situation.**

**Afin d'obtenir cet accès gratuit**, rapide et confidentiel à de l'information et à des services adaptés à leurs besoins, les **futures mamans sont invitées à remplir [un court formulaire disponible en 11 langues](#).**

**Pour tout savoir sur Ma grossesse**, [rendez-vous sur la Zone CIUSSS](#).

## AVIS

### Rajustements salariaux • paie du 21 avril 2022

Des rajustements salariaux seront appliqués sur la paie déposée le 21 avril 2022 pour les nouvelles échelles salariales du 1<sup>er</sup> avril 2022.

#### Taux de redressement de 2 %

Un changement au taux horaire sera effectué sur le relevé de paie du **personnel affilié aux associations syndicales suivantes** :

- catégorie 1 : Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ);
- catégories 2 et 3 : Fédération de la santé et des services sociaux (FSSS-CSN);
- catégorie 4 : Fédération des professionnelles (FP-CSN);
- personnel syndicable non syndiqué (SNS).

Vous pouvez [consulter les échelles de salaires en vous rendant sur le site Web](#) du Comité patronal de négociation du secteur de la santé et des services sociaux (CPNSSS).





## Vive les pauses actives !

Que l'on soit en présentiel ou en télétravail, on peut prendre soin de soi en faisant des **pauses actives**. Les adultes consacrent en moyenne 25 heures par semaine de leur temps personnel devant un écran, en position assise ou inclinée. **Afin de favoriser un mode de vie physiquement actif, voici quelques idées.**

### En présentiel :

- privilégiez les **escaliers** à l'ascenseur;
- profitez d'une pause pour aller dire bonjour à un collègue **d'un autre étage**;
- profitez de la pause du dîner pour changer d'air ou **bouger à l'extérieur**.

### En télétravail :

- remplacez le temps de transport économisé par une **activité qui vous plaît**;
- **donnez rendez-vous** à des amis/voisins/collègues pour aller bouger au cours de vos journées;
- **découvrez** de nouvelles activités physiques.

Privilégiez une **activité physique agréable qui vous fait du bien!** Vous pouvez également **relever ce défi de 14 pauses actives à faire au travail.**

## MERCI D'AVOIR PRIS SOIN DE MOI

Patrick Boissy, un employé de l'IUSMQ, a été victime d'un malaise en sortant de son véhicule, le 23 mars dernier. **Il a été rapidement secouru et aidé par des gens dont il ignore l'identité.**

« *Sans savoir qui j'étais, **des gens sont venus m'aider. Ils ont pris soin de moi et ont contacté les services d'urgence. Ces personnes ont fait tout ce qu'elles pouvaient pour me reconforter** et pour me soutenir pendant ce difficile moment. Je n'ai pas eu la chance de les voir, ni de leur parler, ni de les remercier.* »

Pour lire le mot de reconnaissance complet de M. Boissy, [rendez-vous sur notre site Présent pour tous.](#)



## Une tournée de Pâques chocolatée au CHSLD Notre-Dame-de-Lourdes

Les résidents du Centre d'hébergement Notre-Dame-de-Lourdes ont eu droit à des **célébrations de Pâques reconfortantes et sucrées!**

Pendant toute la semaine, **le service des loisirs a distribué du délicieux chocolat chaud** sur les 10 étages du centre. Cette douceur était accompagnée de **crème fouettée, de coulis de chocolat, de chocolats de Pâques** et de déguisements!

**Sourires et bonheur étaient au rendez-vous** autant pour les résidents que pour le personnel.

**Hommage à Dre France Légaré**

**Émission spéciale *Les Grands Québécois 2022***

Lundi le 18 avril dernier, ICI Radio-Canada TÉLÉ présentait [l'émission spéciale \*Les Grands Québécois 2022\*](#). Quatre personnes remarquables de la Ville de Québec s'y dévoilaient à travers des entrevues et des rencontres. **Parmi celles-ci se trouvait Dre France Légaré, chercheuse au Centre de recherche VITAM du CIUSSS de la Capitale-Nationale et médecin de famille au GMF-U St-François d'Assise.**

[Voyez sa contribution exceptionnelle](#) à la vitalité de notre communauté !



**Rappel :** la Zone CIUSSS est accessible à partir d'un ordinateur dans une installation du CIUSSS

- [Guichet Web et Virtuo RH-Paie : Interruption de service](#)
- [Aide financière d'urgence pour les personnes victimes de violence sexuelle ou conjugale](#)
- [Infolettre DSISP du 19 avril 2022](#)
- [Course pour les femmes Pharmaprix \(29 mai\)](#)
- [RAPPEL : Formation obligatoire « Cybersécurité : Mission possible »](#)

**Formations, conférences et colloques :**

- [Webinaire - Diagnostic différentiel et approche du patient présentant un toxidrome sédatif-hypnotique ou opioïde \(27 avril\)](#)
- [Webinaire - Hydrocarbures et pesticides \(4 mai\)](#)
- [Webinaire – La grand-parentalité au masculin, une réalité peu connue \(4 mai\)](#)
- [Colloque – Ensemble, avec les infirmières praticiennes spécialisées pour le bénéfice de tous \(19 mai\)](#)
- [Colloque – Vieillesse et aspirations des personnes âgées \(26-27 mai\)](#)

**RESTEZ INFORMÉS !**

Baucoup de mythes et fausses informations circulent actuellement au sujet de la pandémie de la COVID-19. Il est important de bien connaître les faits et de consulter une source d'information fiable.

- Le site Web COVID-19 pour le personnel [www.ciusssccn.ca/coronavirus-personnel](http://www.ciusssccn.ca/coronavirus-personnel) est accessible de partout;
- Le [ciusssccn.ca/coronavirus](http://ciusssccn.ca/coronavirus);
- La page [Coronavirus \(COVID-19\)](#) du site Web du MSSS;
- Le [quebec.ca/coronavirus](http://quebec.ca/coronavirus);
- [www.facebook.com/CIUSSSCN](http://www.facebook.com/CIUSSSCN).

