

# Infolettre

Mercredi 3 avril 2024

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

## DERNIÈRES NOUVELLES



**ÉCLIPSE  
SOLAIRE  
8 AVRIL 2024**

Éclipse solaire

### Pour en profiter en toute sécurité

Le lundi 8 avril prochain, une éclipse solaire partielle aura lieu sur le territoire de la Capitale-Nationale vers 14 h 18 et se terminera aux alentours de 16 h 38.

Bien qu'exceptionnel et spectaculaire, cet événement peut avoir des **conséquences graves et irréversibles sur votre vision**.

#### Vous souhaitez profiter de l'éclipse en toute sécurité ?

- Ne regardez pas directement l'éclipse sans protection adaptée, et ce, pendant toute sa durée.
- Protégez vos yeux en portant **des lunettes à éclipse certifiées ISO 12312-2**.

[suite page suivante »](#)

## Vous prévoyez être en déplacement ou dehors durant l'éclipse ?

- Portez un chapeau à bord long de type casquette et ne regardez pas l'éclipse.
- Ne portez pas les lunettes à éclipse certifiées pendant vos déplacements.

## Vous conduirez un véhicule automobile durant l'éclipse ?

- **Conduire durant une éclipse partielle est sécuritaire.**
- Cependant, ne vous laissez pas distraire par ce phénomène spectaculaire.
- N'observez pas directement le soleil ni l'éclipse (les vitres du véhicule ne protègent pas les yeux).
- Ne portez pas les lunettes à éclipses certifiées pendant la conduite d'un véhicule, puisqu'elles permettent uniquement d'observer l'événement.
- Portez un chapeau à bord long de type casquette.

Préparez-vous à l'éclipse  
solaire en toute sécurité !





# Mon parcours au cœur de la santé durable

## Semaine de la santé durable

### Mon parcours au cœur de la santé durable

Saviez-vous que notre santé, celle de notre environnement et celle de notre planète sont toutes reliées ? C'est ce qu'on appelle la **santé durable**, bénéfique tant pour les générations actuelles que futures !

**Apprenez-en plus sur le sujet en participant à « Mon parcours au cœur de la santé durable ».**

Cette activité, une visite guidée scientifique et ludique qui vise à favoriser les échanges entre les générations, est organisée par [VITAM](#) et la [Chaire de recherche en santé durable](#).

L'activité aura lieu à l'Assemblée nationale du Québec **le samedi 6 avril en après-midi**, dans le cadre de la [Semaine de la santé durable](#). **L'entrée est gratuite.**

C'est un rendez-vous !

Consultez sur le [site Web de VITAM](#) pour vous inscrire.

# VA!

**Vente  
d'atelier**

**+**

**Performances  
musicales  
et poétiques**

**Vincent et moi**

## **VA! Vente d'atelier et soirée performances musicales et poétiques**

Les artistes du [programme Vincent et moi](#) ont le plaisir d'ouvrir les portes de l'atelier et de la galerie au grand public **les 17 et 18 avril prochains, de 10 h à 15 h.**

L'événement VA! est l'occasion de rencontrer les artistes personnellement, de découvrir leur pratique et d'acquérir certaines de leurs œuvres colorées et singulières.

**Une soirée de performances musicales et poétiques se tiendra le 17 avril, de 17 h à 19 h.**

L'entrée est libre et gratuite.

Pour en savoir plus, consultez le [site Web de Vincent et moi](#).



## Ensemble, pour la santé mentale des femmes !

Souhaitez-vous faire une différence pour la santé mentale des femmes ?

Inscrivez-vous à la **Course pour les femmes Pharmaprix** !

L'événement aura lieu le 2 juin prochain, sur le lieu historique national Cartier-Brébeuf. Cette course vise à amasser des fonds qui seront réinvestis dans la recherche, la sensibilisation et les soins au CIUSSS de la Capitale-Nationale par le biais de la **Fondation CERVO**.

**Utilisez le code promotionnel CIUSSSCN-24 pour bénéficier d'un rabais de 50 % sur le coût d'inscription.** Pour vous inscrire, rendez-vous sur le site Web de la **Course pour les femmes Pharmaprix**.

Pour toute question, consultez le **site Web de la Fondation CERVO** ou écrivez à **santemieuxetre.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca**.

**Actif à votre façon !**

## **Pour donner le goût de bouger aux personnes âgées**

Des données révèlent qu'en vieillissant, les adultes font de moins en moins d'activité physique et passent plus de temps en position assise, particulièrement devant un écran.

**Capsana**, avec le soutien du ministère de la Santé et des Services sociaux, souhaite encourager les personnes âgées à bouger au quotidien, pour vieillir en santé et profiter davantage de la vie.

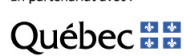
Découvrez des idées d'exercices adaptés, des capsules d'information, des ressources et bien plus sur le **site Web [jemactive.ca](http://jemactive.ca)**.



Une réalisation de :



En partenariat avec :



**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 2 avril 2024](#)
- [Les exercices de simulation : un moyen efficace pour tester nos pratiques !](#)

## Formations, conférences et webinaires

- [VITAM à l'Assemblée nationale du Québec !](#)
- [Webinaire | Quand le silence n'est pas le dernier mot : la proche aidance au Québec](#)
- [Webinaire | Considérations liées au traitement des risques en contexte de soutien à l'autonomie des personnes âgées à domicile et pistes d'action pour soutenir les intervenants : méthode et résultats de l'ETMISSS](#)
- [Webinaire en éthique | Le consentement du participant en éthique de la recherche](#)
- [Actions climatiques, santé et équité : par où commencer ?](#)
- [Concours Innovation infirmière Banque Nationale](#)
- [24<sup>e</sup> journée annuelle de perfectionnement | Ma profession : l'éducation spécialisée](#)
- [Webinaire midi | Pleins feux sur le travail social](#)
- [Webinaire | Lancement du Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale : considérer, intégrer, outiller – Des pratiques à découvrir](#)
- [Coconstruire la santé de demain](#)
- [Colloque lésions médullaires 2024 - Inscriptions ouvertes !](#)

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

