



L'EXPRESS, ÉDITION DU 3 JUILLET 2023



COMMÉMORATIONS

Tragédie ferroviaire de Lac-Mégantic

Plusieurs membres de la communauté interne ont été touchés par la tragédie ferroviaire de Lac-Mégantic survenue il y a 10 ans. Des activités culturelles et spirituelles de commémoration auront lieu localement du 4 au 8 juillet prochains, et notre équipe de proximité du RLS du Granit a participé à l'élaboration de la [programmation](#).

De plus, dans un esprit de réconfort et de simplicité, les membres de l'équipe RLS offriront des petites douceurs au travail les 5 et 6 juillet.

POUR TOUS LES MEMBRES DU PERSONNEL

Olympiades et activités estivales



En partenariat avec l'APTS, chaque mardi jusqu'au 1<sup>er</sup> août, nos stagiaires en kinésiologie sillonneront les RLS pour offrir des activités sportives gratuites à tous les membres du personnel du CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

Vous aimez rire et bouger? Ces olympiades estivales sont pour vous! Inscrivez-vous en équipe de quatre personnes et venez vous affronter amicalement pendant l'heure du dîner.

Vous préférez vous amuser ou vous détendre après votre journée de travail? Peu importe votre degré de connaissance, joignez-vous à nos stagiaires pour un cours de soccer ou encore une séance de yoga/pilates. Aucune aptitude particulière n'est requise pour participer.

[Inscrivez-vous dès maintenant!](#)



FÉLICITEZ VOS COLLÈGUES POUR LEUR NOMINATION

**ÉLIZABETH BUSQUE**  
Chef de service – RPA (Zone Ouest), DSAD-SSG-DTSA

**ALEXANDRINE CÉRÉ**  
Chef de service – néonatalogie (Hôpital Fleurimont), DPJe

**GENEVIÈVE DUPLANTIE**  
Adjointe au directeur, DSP

IMPRIMER

ACCUEIL LA VIETRINE

MÉDIAS SOCIAUX

Des « reels » pour tous les goûts



Quel type de crème solaire choisir? Faut-il consulter pour un mal de dos? Que font les magasinier(-ères)s dans notre établissement? Autant de questions auxquelles nous répondons dans nos « reels », de courtes capsules vidéo dans les médias sociaux.

**Nous avons besoin de vous pour les faire circuler!** Aidez-nous à faire découvrir des secteurs d'emploi moins connus, à expliquer vos métiers ou à informer la population sur des sujets variés touchant la santé et les services sociaux! Rendez-vous sur les pages Facebook, Instagram (onglet Reels) ou YouTube du CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

Une tonne de nouveaux contenus à venir!

ESPACE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Nouveauté

- [Inscrivez-vous et accédez à l'entraînement force abdominaux de 5 min.](#)

La science du bien-être

- [Qu'est-ce que le bonheur?](#)
- [Stratégies de développement du bien-être psychologique](#)
- [Se sentir bien pour contribuer au bien commun](#)
- [Méditation guidée de 8 min. : adoptez une attitude de gratitude](#)

[Plus d'information sur l'offre santé et bien-être dans l'intranet : Espace Employés | Santé, bien-être, reconnaissance | Activités santé et bien-être](#)

Dernières parutions de L'Express

Volume 8

Numéro 25 →

29 juin 2023

Volume 8

Numéro 24 →

26 juin 2023

Volume 8

Numéro 23 →

19 juin 2023

Volume 8

Numéro 23

Nominations →  
19 juin 2023

[Voir les archives](#)

Vous avez une nouvelle à partager? Écrivez-nous!

Nous rejoindre

