



L'EXPRESS, ÉDITION DU 11 MARS 2024



MEMBRES D'UN ORDRE PROFESSIONNEL

Avez-vous renouvelé votre droit d'exercice?

Vous avez jusqu'au 15 mars (OIIQ*), jusqu'au 31 mars ou jusqu'au 1^{er} avril 2024, selon l'ordre professionnel auquel vous appartenez, pour renouveler votre droit d'exercice afin que votre nom demeure inscrit au tableau de votre ordre, sans quoi vous ne pourrez plus exercer au sein de l'établissement. Un délai est à prévoir entre le moment de la demande et l'inscription au tableau.

Visitez le site Web de votre ordre professionnel. Plusieurs permettent le renouvellement en ligne.

*Les membres de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ) ont jusqu'au 15 mars 2024 à 23 h 59 pour acquitter leurs frais de cotisation annuelle et remplir leur déclaration. Les membres n'ayant pas acquitté leur cotisation à ce moment ne pourront plus exercer après le 31 mars 2024.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Votre poste de travail est-il bien ajusté?



Il est important de revoir l'ajustement ergonomique de votre poste de travail lors des changements d'heure (deux fois par année), ainsi que dans les situations suivantes :

- votre poste de travail a été désajusté lors de vos vacances;
- vous vous êtes absenté(e) pour des congés (férié, maladie ou maternité);
- vous venez d'emménager dans un nouveau local;
- vous utilisez de façon occasionnelle ou régulière des postes multi-utilisateurs.

N'attendez pas de ressentir de l'inconfort, de la fatigue ou de la douleur. Des outils pour vous soutenir sont disponibles dans l'intranet ([accessible de l'interne](#)) : Espace Employés | Santé et sécurité au travail | Prévention.

ATTENTION!

Pas de masque ou de lingette dans les toilettes!



Plein de choses inappropriées se retrouvent malheureusement dans les toilettes de nos installations.

Masques, lingettes humides et serviettes sanitaires, par exemple, ne vont pas dans la toilette. Même si l'emballage indique que le produit est biodégradable, celui-ci doit être déposé dans un bac de récupération ou une poubelle après usage.

Lorsque jetés dans les toilettes, ces articles créent des refoulements de toilette et d'égout, obligeant les équipes d'entretien à procéder à des interruptions de service et à des travaux coûteux pour réparer les dégâts.

Merci pour votre collaboration!

RETRAITE QUÉBEC

Relevé de participation disponible



Votre relevé de participation est maintenant disponible en format numérique sur le site Web de [Retraite Québec | Mon dossier](#).

Si vous avez des questions sur vos données financières, veuillez communiquer avec le Service aux employés de Retraite Québec au 1 800 463-5533.

Pour obtenir de l'information générale sur votre relevé de participation, contactez le service PRASE, secteur Régimes de retraite, au 819 780-2220, poste 47777, option 2, puis 2.

ESPACE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Nouveauté

[Inscrivez-vous](#) et accédez à [une séance d'étirement de 10 min.](#)

Journée du sommeil, le 15 mars

- [Le lien entre le sommeil et la santé globale](#)
- [Lutter contre les pensées négatives concernant le sommeil](#)
- [Intégrer le souper à la routine du coucher](#)

Mieux manger pour une énergie optimale

- [Les aliments énergisants](#)

Mettez à votre agenda la séance de clavardage avec un expert le 21 mars à midi [Conseils de nutrition pour maintenir une bonne santé](#), Hubert Cormier, PhD, docteur en nutrition

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



FÉLICITEZ VOS COLLÈGUES POUR LEUR NOMINATION

Consultez les plus récentes nominations de gestionnaires dans l'intranet ([accessible de l'interne](#)) : Espace Employés | Affichage de postes et postulation interne | Postes cadres.

IMPRIMER

ACCUEIL LA VIETRINE

Dernières parutions de L'Express

Volume 9

Numéro 9 →

8 mars 2024

Volume 9

Numéro 8 →

4 mars 2024

Volume 9

Numéro 7 →

26 février 2024

Volume 9

Numéro 6 →

19 février 2024

[Voir les archives](#)

Vous avez une nouvelle à partager? Écrivez-nous!

Nous joindre

LA VIETRINE NUMÉRIQUE

La Viétrine est le journal de la communauté interne du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. Nous permettant de mieux nous connaître et de nous reconnaître, La Viétrine témoigne de notre énergie, de notre engagement à répondre aux besoins de la population et de l'évolution de l'organisation.

SUIVEZ-NOUS!



Québec