



L'Express

Volume 9  
Numéro 40

28 octobre 2024

## L'EXPRESS, ÉDITION DU 28 OCTOBRE 2024

BILLET EN VENTE MAINTENANT!

### Spectacle du temps des fêtes 2024



Cette année, Maude Landry et Phil Roy seront les vedettes de notre spectacle annuel du temps des fêtes et ils sont impatients de faire rire tous les membres du personnel, médecins et bénévoles!

C'est un rendez-vous le 20 novembre 2024, à 20 h, au Centre culturel de l'Université de Sherbrooke ou en virtuel dans le confort de votre salon. Achetez vos billets dès maintenant!

Consultez l'intranet ([accessible de l'interne](#)) : Espace Employés | Santé, bien-être et reconnaissance | Activités reconnaissance.



Centre hospitalier  
universitaire  
de Sherbrooke

A VISITER DÈS AUJOURD'HUI!

### Une page Web pour les 50 ans du CHUS

À l'occasion du cinquantième anniversaire du Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS), une page Web riche en contenu a été créée.

Vous y trouverez une ligne du temps avec des dates-clés, des photos d'époque, une page immersive avec les témoignages de personnes marquantes, un quiz et bien plus! Vous pourrez aussi parcourir les photos de la soirée anniversaire tenue le 24 octobre dernier.

Le CHUS a d'abord été un hôpital psychiatrique : c'est vrai ou faux? Testez vos connaissances en faisant le quiz à [santeestrie.gc.ca/50chus/](https://santeestrie.gc.ca/50chus/)

CENTRAIDE

### Savez-vous ce que votre don permettra de faire?

Un don, même petit, permet de grandes choses. Par exemple :

- 10\$ par semaine permettent à Phelps Helps de Stanstead d'offrir du soutien individuel à deux enfants dans toutes les matières de niveau secondaire, pendant toute l'année scolaire.
- 25\$ par semaine permettent à la Maison de la famille Les Arbrisseaux de Windsor d'acheter 35 boîtes de couches par année afin de dépanner les familles en situation de pauvreté.
- 50\$ par semaine permettent au Réseau d'appui aux familles monoparentales et recomposées de l'Estrie de payer une carte-cadeau d'épicerie de dépannage pour les familles dans une situation précaire.

Chaque don compte. [Faites un don en ligne.](#)



VOUS SOULIGNEZ HALLOWEEN?

### Montrez-nous vos déguisements



Dès que vous le pouvez, le 31 octobre, envoyez-nous des photos de vos équipes déguisées.

Deux façons de participer par Facebook

- Envoyez vos photos par messagerie privée (Messenger) @CIUSSSEstrieCHUS avec le nom de votre installation et de votre équipe.
- Publiez directement dans le groupe « Personnel du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (groupe officiel) ».

Les déguisements seront partagés tout au long de la journée dans le groupe Facebook (officiel). Les plus originaux pourraient même apparaître dans la section VIE au travail de [La ViEtrine](#).

Rappel : Respectez la confidentialité des usagers et des usagères.

NUIT DU 2 AU 3 NOVEMBRE 2024

### Règles de rémunération | Retour à l'heure normale de l'Est

Dans la nuit du samedi 2 novembre au dimanche 3 novembre 2024 (à 2 h du matin) nous reculerons nos horloges d'une heure. Le personnel du quart de nuit travaillera donc une heure de plus et sera rémunéré à taux supplémentaire pour l'heure de travail additionnelle.

Des questions? Référez-vous à votre gestionnaire.

DANS LES MÉDIAS

En vieillissant, on peut continuer à relever des défis de taille! Des femmes de l'Estrie, âgées de 66 à 75 ans, marcheront jusqu'au camp de base de l'Everest dans le cadre d'une recherche interdisciplinaire.



- À visionner sur [ici.radio-canada.ca](https://ici.radio-canada.ca) : [L'âge n'empêchera pas un groupe d'aînées estriennes de gravir l'Everest](#)
- À lire dans La Tribune : [Jamais trop mûres pour l'Everest](#)

HALLOWEEN APPROCHE!

### Quelques consignes à respecter



On peut s'amuser en toute sécurité en respectant ces quelques mesures.

Déguisement

Il ne doit pas nuire à l'hygiène des mains et au port de l'équipement de protection individuelle. Voici quelques exemples d'accessoires qu'il faut éviter :

- Faux ongles
- Gants
- Masque
- Grosses lunettes
- Fausse barbe

Friandises

On peut distribuer des friandises en portions individuelles (pas de plats de bonbons).

Décorations

Les décorations doivent permettre le nettoyage des surfaces.

Matières interdites :

- Branches en arbres résineux coupés
- Matières végétales
- Mousses plastiques

Lieux interdits :

- Cages d'escalier
- Issues de secours
- Sur les têtes des gicleurs

Plus de détails dans l'intranet ([accessible de l'interne](#)) : Outils cliniques | PCI | Autres outils de travail | Planification d'activités lors des différentes fêtes.

Merci de votre collaboration!

ESPACE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



### Le stress saisonnier

Le stress saisonnier, qui touche de nombreuses personnes, est souvent déclenché par les changements de saisons. L'arrivée de l'automne et de l'hiver, avec des journées plus courtes et moins ensoleillées, peut provoquer une baisse d'énergie, une altération de l'humeur ou même une dépression saisonnière.

Astuces pour aider à réduire le stress, améliorer le bien-être général et l'humeur

- Adopter un mode de vie sain, avec une alimentation équilibrée
- Pratiquer une activité physique régulière
- Avoir une bonne gestion du sommeil
- S'exposer à la lumière naturelle

Sur la plateforme du [Programme d'aide aux employés \(PAE\)](#), vous trouverez des informations pour vous encourager à prendre soin de vous :

- [Quand on est déprimé \(série de 5 vidéos\)](#)
- [Reconnaître et atténuer le stress au travail](#)
- [La relaxation pour vous aider à combattre le stress](#)

[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 40

28 octobre 2024

Volume 9

Numéro 39

21 octobre 2024

Volume 9

Numéro 38

15 octobre 2024

Volume 9

Numéro 37

7 octobre 2024

[Voir les archives](#)

Vous avez une nouvelle à partager? Écrivez-nous!

Nous joindre

LA VIETRINE NUMÉRIQUE

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

SUIVEZ-NOUS!



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec