

LE CISSS DES LAURENTIDES « RECOMMANDÉ » POUR LE MAINTIEN DE SA CERTIFICATION ENTREPRISE EN SANTÉ

Nous avons le grand plaisir de vous annoncer qu'une recommandation des auditeurs vers le maintien de notre certification Entreprise en santé sera présentée au Bureau de normalisation du Québec.

Après deux jours d'audit en décembre 2021, durant lesquels des employés et des gestionnaires ont été interrogés, les auditeurs ont relevé plusieurs points forts et ont soulevé différentes opportunités d'amélioration dont certaines font déjà l'objet de réflexions de la part des comités santé et mieux-être Branchés santé.

Consultez les principaux constats [préliminaires](#).

Un merci tout spécial aux employés et gestionnaires qui ont pris le temps de répondre aux questions des auditeurs ainsi qu'à la grande famille Branchés santé.



Commencez l'année du bon pied avec les cours d'activités physiques en virtuel

Soyez l'un des 25 premiers employés à vous inscrire et profitez de 50 % de rabais.

Branchés santé vous invite, en collaboration avec les Centres d'activités physiques de la Rivière-du-Nord (CAPRDN), à bouger cet hiver. Un horaire varié de cours d'activités physiques vous est offert en mode virtuel à compter du 10 janvier prochain. La période d'inscription débute maintenant **jusqu'au 6 janvier 2022!**

Tous les détails [ici](#).

Retour sur les clubs de course

Vous avez été plus d'une quarantaine d'employés à participer aux clubs de course cet automne et 100% ont été satisfaits. Bravo à tous les participants et continuons ensemble à prendre soin de notre santé!



Informez vos collègues de la nouvelle page web Branchés santé!

Plusieurs outils gratuits à votre disposition.



<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/espace-employes-et-partenaires/espace-employes/tout-sur-branches-sante/>

MEILLEURS VŒUX POUR 2022

L'équipe de Branchés santé en profite pour souhaiter la santé, l'équilibre, l'amour et la gratitude à l'ensemble des membres du personnel du CISSS des Laurentides

Beaucoup de douceur en cette nouvelle année 2022 !



LE DÉFI J'ARRÊTE, J'Y GAGNE! EST DE RETOUR!



Le Défi *J'arrête, j'y gagne!* est une vaste campagne québécoise qui a lieu chaque année depuis maintenant 23 ans. Elle invite les fumeurs qui sont prêts à arrêter de fumer, à passer à l'action. **L'engagement** : ne pas fumer pendant 6 semaines, soit du **7 février au 20 mars 2022**.

Pourquoi 6 semaines?

Parce que le fait d'arrêter complètement de fumer, pendant une période de temps déterminée, constitue un élément majeur pour arrêter de fumer à plus long terme. **6 semaines sans fumer, c'est 6 fois plus de chances d'arrêter pour de bon!**

LIEN : <https://defitabac.qc.ca/>

JE M'INSCRIS

Arrêter, c'est possible. Profitez des nombreuses ressources mises à votre disposition dans le cadre de ce défi et passez le mot à vos collègues et [vos proches](#). Visitez la [page Web Branchés santé](#) pour plus d'informations et pour découvrir la liste des ressources disponibles.

DU SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE POUR LES EMPLOYÉS

Puisque la guerre au virus n'est pas de tout repos, nous tenons à vous dire que votre santé globale est importante pour notre organisation et que si votre armure est écorchée, des ressources d'aide sont à votre disposition. Si vous ressentez des signes et des symptômes de détresse psychologique ou en détectez auprès de vos collègues, ouvrez la discussion. Rappelez-vous que parler avec des mots, sauve des maux! Nous vous invitons donc à briser le silence et à consulter les divers outils existants :

- ♥ **En parler rapidement avec son supérieur immédiat;**
- ♥ **Échanger avec un collègue ou une personne de confiance;**
- ♥ **Faire une demande de service à [la Clinique virtuelle Branchés santé](#)** : Services de téléconsultations gratuits et confidentiels. clinique.virtuelle.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca;
- ♥ **Communiquer avec le programme d'aide aux employés:** (24 h/7 jours)
Homewood: 1 (866) 398-9505;
- ♥ **[Consulter la page web Branchés santé:](#)** Contenu varié, capsules et webinaires sur les moyens de contrôler notre réaction au stress;
- ♥ **[Plateforme web de santé et de mieux-être - Lifespeak](#)** : Contenus et capsules sur le stress et la santé mentale; <https://ciSSLau.lifespeak.com> (accès avec le compte de groupe, mot de passe client : ciSSLau)
- ♥ **Si vous connaissez un CAPTEUR, faites appel à ses conseils;**
- ♥ **Ligne COVID-19 service de santé du CISSS des Laurentides:** (450) 432-8710, poste 74555;
- ♥ Consulter la **ligne d'information générale sur la COVID-19:** 1 (877) 644-4545;
- ♥ Appeler le **service Info-Social** pour un service rapide de consultation gratuit et confidentiel : 811;
- ♥ **En cas de crise ou d'urgence, agir sans tarder et appeler le service** : Centre de prévention du suicide le Faubourg: 1 866 APPELLE 277-3553;
- ♥ Se rendre à l'accueil d'un CLSC ou faire appel aux ressources de la communauté.



Il est normal de ressentir toutes sortes d'émotions face à cette situation qui chamboule le quotidien.
[Conseils de l'ordre des psychologues du Québec.](#)