

APPEL AUX AMBASSADEURS BRANCHÉ SANTÉ!

MOIS DE LA NUTRITION MARS 2021

La démarche Branchés santé à besoin de vous!

"Les **ambassadeurs** sont des personnes qui s'impliquent de façon ponctuelle, selon leur disponibilité et leurs champs d'intérêt, dans les initiatives organisées par Branchés santé. Ces employés jouent un rôle essentiel dans le développement d'un climat de travail sain sur l'ensemble du territoire des Laurentides!"

Pour vous impliquer ou en savoir plus sur la démarche, visitez la page web [Qui sommes-nous.](#)



**BON POUR VOUS,
ET À VOTRE GOÛT!**
Les diététistes **vous** aident
à trouver **vos**re stratégie santé

MOIS DE LA NUTRITION 2021

MOIS DE LA NUTRITION 2021
Guide d'idées et d'activités

MoisDeLaNutrition2021.ca



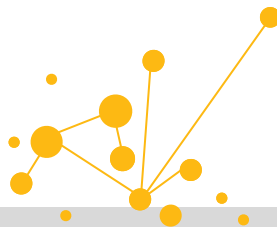
ASTUCE DU JOUR!

Comment instaurer un «point d'information Branchés santé» à l'ordre du jour lors de vos rencontres d'équipe en présentiel ou en virtuel?

- * En ajoutant un point statutaire *Branchés santé* à votre ordre du jour ou une *pause active* pour faire bouger ou relaxer vos collègues tout en partageant les primeurs et les nouveautés !
- * En vous inspirant entre autres de la section Branchés santé sur l'intranet, de l'[Info-Ambassadeurs](#), de l'infolettre du CISSS et de la [page web Branchés santé](#) !

Le mois de la nutrition est une occasion de s'ouvrir à l'adoption de nouveaux comportements. Cette année, nous vous proposerons différentes initiatives en matière de nutrition qui sauront assurément vous plaire. Voyez prochainement notre programmation du mois de mars.

Consultez les outils disponibles dans la section [Saine alimentation](#) de la page web Branchés santé.



UN SERVICE D'AIDE PAR ET POUR LES EMPLOYÉS

Depuis le mois de mai 2020, [la Clinique virtuelle Branchés santé](#) a vu le jour et offre un soutien physique et psychologique aux employés du CISSSLAU.



Deux téléconsultations gratuites réservées aux employés, gestionnaires et médecins du CISSS des Laurentides.

Une variété de services à votre disposition!

« Audiologiste, ergothérapeute, inhalothérapeute, intervenants en soins spirituels, kinésiologue, nutritionniste, orthophoniste, physiothérapeute, psychologue et psychothérapeute. »

Consultez les [témoignages des employés](#) ayant consultés la clinique au cours des dernier mois.

SUGGESTION DE LA SEMAINE !

Chaque jeudi, un nouvel article est publié! Nous vous invitons à lire la [capsule hebdomadaire](#) Branchés santé et à la partager à vos collègues. Vous souhaitez rédiger un article, faites-nous signe!

La section [Les Éditions Branchés santé](#) recueille l'ensemble des articles écrit depuis avril 2020.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

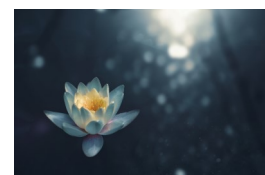
SESSION DE PRINTEMPS 2021 À VENIR !

Branchés santé vous invite à bouger et rester actif! Restez à l'affût des nouveautés et trucs et astuces dans la [section Activités physiques](#), programmation, vidéos d'entraînement, articles, événements !

MÉDITATIONS VIRTUELLES

Depuis novembre dernier, trois séances de méditation virtuelles Branchés santé ont été animées gratuitement par des employés du CISSS des Laurentides. Plus d'une trentaine d'employés et de gestionnaires se sont réunis pour méditer sur la bienveillance et la compassion.

- ♥ 19 novembre 2020
- ♥ 9 décembre 2020
- ♥ 15 février 2021



Merci à tous les participants pour votre présence! Explorez notre section [Méditation et yoga](#) et découvrez nos vidéos et audios de relaxation!

RENCONTRE DES AMBASSADEURS -HIVER 2021-

QUAND: Mercredi, le 24 février de 12 h à 13 h

Cliquez ici: [Lien Zoom](#)

ID de réunion : 955 5903 1485

Mot de passe : 375484

Ces rencontres trimestrielles sont un moment pour poser vos questions, échanger sur la santé des employés, partager vos bons coups et être au courant des nouveautés!

Questions et commentaires

marianne.champagne.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

Pour en savoir davantage sur Branchés santé, consulter ce lien intranet: