

Comité santé & Mieux-être



Commission scolaire des
Portages-de-l'Outaouais

Le 6 mai dernier, le comité santé et mieux-être de la CSPO recevait des représentants des établissements pour une formation sur les environnements favorables. Cette activité très appréciée confirme que la promotion de la santé doit se faire avec la collaboration de tous.

Mieux connues sous l'appellation « Ambassadrices et Ambassadeurs santé », les personnes présentes ont également été informées des orientations et des réalisations du comité santé et mieux-être CSPO. Nous avons aussi parlé du rôle de l'ambassadrice et de l'ambassadeur dans votre établissement. Ceux-ci assurent le lien de communication avec le personnel, aident à la promotion de la santé et sécurité au travail ainsi qu'au développement de saine habitudes de vie.

Connaissez-vous l'ambassadrice ou l'ambassadeur santé de votre établissement? Informez-vous à votre direction et assurez-vous que votre établissement soit représenté l'an prochain!

Les Membres du comité santé et mieux-être CSPO

VÉLO BOULOT GATINEAU

Présenté par Action vélo Outaouais, le Réseau vélo-boulot est une grande famille de cyclistes de la région de Gatineau qui choisissent de prendre leur vélo au moins une journée par semaine pour se rendre au travail, entre le mois de mai et le 22 septembre (Journée internationale « En ville, sans ma voiture » et Semaine des transports collectifs et actifs).

Pour adhérer au Réseau consultez le site :

<http://www.reseauveloboulot.ca>



DATES À RETENIR !

23 août 2013

Accueil du nouveau personnel

22 septembre 2013

Journée internationale « En ville, sans ma voiture »

Attention chaleur accablante !

Voici les recommandations de la CSST et de l'agence de santé et Services sociaux du Québec afin de prévenir le coup de chaleur en période de canicule:

- Boire au minimum un verre d'eau toutes les 20 minutes, même si vous n'avez pas soif.
- Porter des vêtements légers, de couleur claire de préférence en coton pour favoriser l'évaporation de la sueur.
- Se couvrir la tête si vous travaillez à l'extérieur.
- Rapporter immédiatement au secouriste et à sa direction tout comportement anormal d'un collègue.
- Ajuster son rythme de travail selon sa tolérance à la chaleur.

Dix excellents conseils

Pour vous aider à concilier travail et vie personnelle...

La première chose à faire : Établissez une liste réelle de vos priorités.

Délimitez clairement le temps consacré à votre travail et celui que vous réservez à votre vie familiale et respectez les limites que vous vous imposez.

Simplifiez-vous la vie. Évitez de vous faire coincer dans l'entonnoir en acceptant un trop grand nombre de tâches et de responsabilités.

Réservez-vous des moments de loisir pour faire des choses que vous aimez (un passe-temps, une nouvelle occasion d'apprentissage, des moments privilégiés avec la famille et des amis). Les obligations personnelles sont aussi importantes que les obligations professionnelles.

Comprenez la différence qui existe entre les choses que vous pouvez contrôler dans votre vie personnelle ou professionnelle et celles sur lesquelles vous n'exercez aucun contrôle. Puis laissez tomber sans l'ombre d'un regret celles que vous ne pouvez contrôler.

Refaites le plein d'énergie au travail. Levez-vous, étirez-vous, faites une courte promenade ou respirez en profondeur.

Prenez la vie un jour à la fois et évitez de vous mettre une pression inutile en pensant constamment à ce que vous devez faire cette semaine, ce mois-ci et même au cours de l'année. Attaquez-vous à un seul projet à la fois.

Ralentissez. La vie est trop courte pour que vous preniez le risque de ne pas la voir passer.

Prenez le temps de vous arrêter et d'apprécier les choses et les personnes autour de vous.

Trouvez des moyens de vous détacher de ce qui vous occasionne du stress.

Organisez-vous pour avoir du plaisir. Le plaisir et le jeu sont des éléments essentiels de la vie!

Reconnaissez qu'il est normal de souffrir d'un déséquilibre travail et vie personnelle à certains moments de votre vie. Il n'en tient qu'à vous de rétablir un équilibre dans votre vie.



Cette capsule santé vous est offerte par Shepell-fgi

« Vous êtes stressé ? Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous aider ! »

Pour obtenir de l'aide, composez-le :

1-800-361-2433