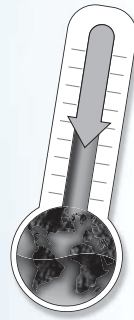


CAMPAGNE 2009

Défi Climat

Chaque geste compte



Notre établissement se mobilise pour une seconde année et participera à la campagne Défi climat. Cette campagne pour la lutte aux changements climatiques regroupe des centaines d'entreprises de Montréal et de Québec. Le but du Défi climat est de sensibiliser des milliers de citoyens à s'engager pour modifier leurs habitudes de vie et ainsi avoir un effet positif dans la lutte aux changements climatiques.

Pourquoi relever le Défi Climat ?

- Parce qu'il est urgent d'agir pour protéger notre planète.
- Parce que chaque geste compte et qu'ensemble, on peut faire une différence.
- Parce que vous y gagnez : une meilleure santé et une qualité de vie supérieure, un environnement plus sain, une économie d'argent et d'énergie et... des prix !

Tous les détails concernant cette campagne et les activités qui s'y rattachent vous seront communiqués très bientôt dans l'intranet.

Le phénomène de l'effet de serre

Certains gaz à effet de serre (GES) sont présents à l'état naturel dans l'atmosphère. Le gaz carbonique (CO₂), le méthane (CH₄), le protoxyde d'azote (N₂O), l'ozone (O₃) et la vapeur d'eau (H₂O) sont capables d'absorber les rayons de chaleur quitte la surface vers l'espace. Plus il y a de chaleur absorbée dans l'atmosphère, plus la température au sol augmente.

La présence des GES permet de maintenir une température moyenne de 15°C. L'effet de serre est donc un phénomène essentiel à la présence de la vie sur terre. En son absence, la température moyenne de notre planète serait de -18°C !

Cet équilibre est cependant menacé. La quantité de GES émis dans l'atmosphère croît à une vi-

tesse considérable en raison des activités humaines. Présents en trop grande concentration dans l'atmosphère, les GES retiennent une trop grande quantité de chaleur.

EN RÉSUMÉ

- On parle d'effet de serre parce que, tout comme les vitres d'une serre, les GES laissent entrer la chaleur plus facilement qu'ils ne la laissent sortir.
- Les émissions mondiales de GES ont augmenté de façon marquée en raison des activités humaines depuis 1750. Ainsi, les émissions ont augmenté de 70 % entre 1970 et 2004.
- L'augmentation des concentrations de gaz carbonique est principalement due à l'utilisation des combustibles fossiles (pétrole, charbon, gaz naturel, etc.).
- La plus grande part des augmentations des températures moyennes observées depuis la moitié du XX^e siècle est très certainement due à l'augmentation des concentrations de GES d'origine humaine.

**La campagne se déroulera du
23 mars au 20 avril 2009**

Les membres du comité

Annie Hulmann • Guylaine Ethier • Martin Lesage
François Massé • Renée Lessard • Francine Blouin



Départ à la retraite

Madame Danielle Dallaire
Coordonnatrice en soins infirmiers

La direction des soins infirmiers désire souligner le départ à la retraite de M^{me} Danielle Dallaire, coordonnatrice en soins infirmiers.

Elle a œuvré au sein de notre établissement durant 38 années. Elle occupait un poste de coordonnatrice en soins infirmiers depuis 2000. Durant toutes ces années, elle a su accompagner, guider et soutenir le personnel infirmier dans leurs fonctions avec brio et dévouement. De par son professionnalisme, madame Dallaire a contribué à l'amélioration de la qualité des soins prodigués aux usagers.

Au nom de la Direction et de l'ensemble du personnel infirmier ainsi qu'au nom des usagers, nous désirons lui dire MERCI !

Nous lui souhaitons de réaliser ses rêves et de profiter pleinement de sa retraite, puisqu'elle le mérite grandement !

Geneviève Ménard
directrice des soins infirmiers

Sommaire

- 2 • **NOMINATIONS**
 - Najja Hachimi-Idrissi, adjointe à la direction générale
 - Christine Pelletier, conseillère en gestion des ressources humaines
 - Paul Lessard, chef de service, dotation, rémunération et avantages sociaux
- 3 • **MARS, LE MOIS DE LA NUTRITION**
 - Une saine alimentation pour un style de vie actif
 - De l'énergie à revendre
- 6 • **Le cœur qui bat la chamade à Valdombre!**
 - Formation en bureautique
 - Arrivée d'une stagiaire au département clinique de pharmacie



– *Nomination* –
Direction des ressources humaines

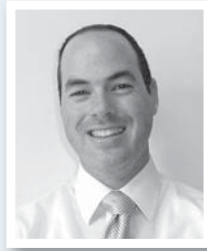
Christine Pelletier
Conseillère en gestion
des ressources humaines

Il me fait plaisir de vous annoncer la nomination de M^{me} Christine Pelletier, à titre de conseillère en gestion des ressources humaines de façon permanente pour notre organisation depuis le 22 janvier 2009.

Madame Pelletier est à notre emploi depuis le 9 juin 2008 comme conseillère en relations de travail. Elle œuvre dans le réseau de la santé et des services sociaux depuis 1979. Plus spécifiquement, depuis 2002, elle a assumé plusieurs mandats spéciaux dans des comités patronaux-syndicaux en tant que conseillère cadre. Elle a terminé un deuxième cycle en gestion de développement des organisations en 2005, à l'Université Laval. Son expérience à tous ces niveaux est garante de son succès à relever plusieurs défis au sein de notre organisation.

Nous sommes heureux d'accueillir M^{me} Christine Pelletier dans ses nouvelles fonctions et lui assurons notre entière collaboration.

Louise Beaudin
directrice des ressources humaines intérimaire



– *Nomination* –
Direction des ressources humaines

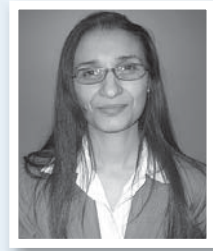
Paul Lessard
Chef de service - Dotation,
rémunération et avantages sociaux

Il me fait plaisir de vous annoncer la nomination de M. Paul Lessard à titre de chef intérimaire du service de dotation, rémunération et avantages sociaux, depuis le 2 février 2009 pour les six prochains mois.

M. Lessard est à notre emploi depuis le 25 août 2008 et agissait à titre de conseiller en planification de main-d'œuvre. Il occupait des fonctions similaires en gestion et développement de l'organisation depuis cinq ans dans le réseau de la santé et des services sociaux. Il termine présentement une maîtrise au programme de relève des cadres. Toute ces expériences l'aideront à relever de nombreux défis au sein de notre organisation.

Nous sommes heureux d'accueillir M. Paul Lessard dans ses nouvelles fonctions et lui assurons notre entière collaboration.

Louise Beaudin
directrice des ressources humaines intérimaire



– *Nomination* –
Direction générale

Najja Hachimi-Idrissi
Adjointe à la direction générale

Il me fait plaisir de vous annoncer la nomination de M^{me} Hachimi-Idrissi au poste d'adjointe à la direction générale. Madame Hachimi-Idrissi sera ainsi responsable du développement et de la mise en œuvre des activités d'évaluation et d'amélioration continue de la qualité ainsi que de celles reliées à la gestion des risques pour l'ensemble de l'établissement. Elle sera également responsable de coordonner la démarche visant le renouvellement de notre statut d'établissement agréé auprès d'Agrément Canada.

Après avoir étudié cinq ans à la Faculté de médecine de l'Université Hassan II du Maroc, M^{me} Hachimi-Idrissi a entrepris une maîtrise en administration de la santé à l'Université de Montréal. Au plan professionnel, elle a notamment assumé les postes de conseillère à la direction générale du CLSC Pierrefonds et de conseillère à la direction des services professionnels du CLSC Notre-Dame-de-Grâce/Montréal-Ouest. Depuis 10 ans, elle œuvrait à l'Association des établissements privés conventionnés du Québec – Santé et services sociaux. En effet, elle y a occupé les postes de conseillère aux établissements pour le dossier agrément et de responsable des services à la clientèle. Notons enfin que M^{me} Hachimi-Idrissi a siégé au comité avisier dans le cadre du développement du nouveau programme d'Agrément Canada et qu'elle a été associée aux délibérations ministérielles sur l'agrément. Elle a aussi participé au déploiement de la formation ministérielle sur la gestion des risques à titre de formatrice provinciale. Ses compétences et son expérience lui permettront, certes, d'assumer avec brio ses nouvelles fonctions.

Je lui souhaite donc la bienvenue au sein de notre équipe et l'assure de mon soutien et de mon entière collaboration dans l'accomplissement de son mandat.

André Lemieux
directeur général



Les centres d'abandon du tabagisme

Toutes les raisons sont bonnes
pour arrêter de fumer.

Avez-vous la vôtre?
Appelez-nous pour prendre rendez-vous!



www.defitabac.ca

**Bouger et bien manger,
C'EST GAGNANT!**

Une saine alimentation pour un style de vie actif



« Merci de m'avoir fait sortir pour aller jogger. Comment fais-tu pour avoir toujours autant d'énergie en après-midi? »

« Je prends un repas léger ou une collation quelques heures avant d'aller courir. Ça m'empêche d'avoir trop faim et ça me donne plein d'énergie. Je m'hydrate aussi pendant la journée. »

« Ça me semble assez simple! As-tu des idées de collations à me donner? »

« Ce que je préfère, c'est un petit bol de céréales aux grains entiers avec du lait et des petits fruits. Tu peux aussi essayer un petit reste de pâtes recouvert de fromage. Le truc est de manger des glucides santé, un peu de protéines et pas trop de gras. »

« Excellents conseils! Merci! Comment sais-tu tout ça? »

« Je l'ai lu sur le site Web www.dietetistes.ca/mangermieux. »

Que vous soyez en plein entraînement pour votre première course de 5 km ou que vous ayez besoin d'obtenir l'heure juste en matière de nutrition et d'activité physique, les diététistes constituent la meilleure source pour obtenir des conseils judicieux pour bouger et manger sainement... parce que c'est gagnant!



« J'ai l'impression de ne pas être capable de développer ma masse musculaire. Penses-tu que je devrais acheter des suppléments protéinés? »

« Je crois que tu ferais mieux d'investir ton argent ailleurs! Pour développer tes muscles, tu as besoin d'un bon programme d'entraînement sécuritaire, de suffisamment d'aliments provenant de tous les quatre groupes alimentaires et d'assez de sommeil. Lorsque tu t'entraînes, tu as généralement besoin de plus d'énergie, alors mange plus souvent : au moins 3 repas et 3 collations par jour. Et n'oublie pas les collations pour récupérer! Une combinaison de glucides et de protéines juste après ton entraînement peut favoriser le développement de tes muscles. Essaie un sandwich à la dinde avec un verre de lait au chocolat, ou prépare-toi une boisson fouettée avec des fruits surgelés, un peu de lait, du yogourt ou du tofu. Les poudres protéinées sont chères et sont juste une autre forme de protéines; elles ne sont pas meilleures que les aliments riches en protéines.

« Wow, c'est excellent! Comment sais-tu tout ça? »

« Je suis allé rencontrer un diététiste en nutrition sportive! »

Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Cette campagne du Mois de la nutrition^{MD} vous est présentée par Les diététistes du Canada ainsi que par des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.

Les commanditaires du Mois de la nutrition^{MD} 2009 incluent les commanditaires officiels : Eurest - Chartwells - Morrison - ESS Membres du groupe Compass Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation.

©2009 Les diététistes du Canada. Ne peut être reproduit qu'en entier et que si la source est mentionnée.



« J'adore notre randonnée pédestre, mais je suis épuisée! Je ne sais pas comment faire pour suivre votre cadence? »

« La clé, c'est de manger assez d'aliments santé pour avoir de l'énergie et aussi, de s'hydrater. J'ai affiché le *Guide alimentaire canadien* sur le frigo pour nous rappeler combien de portions de chacun des groupes alimentaires nous devons manger chaque jour. Visite le www.monguidealimentaire.ca.

On boit aussi de l'eau tout au long de la journée et pendant nos randonnées. Après une longue randonnée pédestre comme celle-ci, c'est important de manger un repas santé. Ce soir, on mange du saumon grillé à la coriandre et au gingembre, une recette du livre *Simplement délicieux* des Diététistes du Canada, avec une salade d'accompagnement et un verre de lait. »

« Mmmm, ça semble délicieux! D'autres conseils pour moi? »

« Des tonnes! Visite le www.dietetistes.ca/mangermieux et inscris-toi en ligne pour recevoir régulièrement des messages des diététistes portant sur la saine alimentation. »

Pour trouver une diététiste :

- Visitez la section « Trouvez une diététiste » à www.dietetistes.ca/trouvez
- Demandez à votre médecin de vous recommander une diététiste.
- Téléphonnez à votre service de santé publique ou centre de santé communautaire.
- Téléphonnez au Réseau de diététistes-conseils des Diététistes du Canada au numéro sans frais 1-888-901-7776.

« Nous avons un tournoi de soccer en fin de semaine et on annonce qu'il fera chaud. L'entraîneur amène toujours de l'eau et des boissons pour sportifs sur le terrain pour nous. J'aime le goût des boissons pour sportifs; mais est-ce qu'elles aident réellement? »

« L'eau est un excellent premier choix, mais les boissons pour sportifs peuvent parfois aider. En fait, elles sont principalement constituées d'eau, d'un peu de sucre, de minéraux (électrolytes) et de saveurs. Elles peuvent contribuer à nous hydrater et à conserver un bon niveau d'énergie lorsque la période d'exercice est longue, intense ou que l'on sue beaucoup. Il y aura aussi des collations santé à portée de main entre les parties pour nous donner de l'énergie. Des mini pains pita à grains entiers avec du hoummos ou du fromage, des barres de céréales, des petits jus en boîte, des bananes, des raisins ou du mélange montagnard sont tous d'excellentes collations à prendre la journée du tournoi. »

« C'est certain que ça aide d'avoir une diététiste sur l'équipe! »



Commanditaires officiels



Membres du Groupe Compass Canada

Les diététistes du Canada ne font ni la recommandation ni la promotion de produits ou de services commerciaux.

CSEP / SCPE La Société canadienne de physiologie de l'exercice a révisé ce document et approuve son contenu.

Ce feuillet est distribué gracieusement par :



Visitez www.dietetistes.ca/mangermieux. Cette campagne du Mois de la nutrition^{MD} vous est présentée par Les diététistes du Canada ainsi que par des milliers de diététistes partout au Canada, en collaboration avec les commanditaires de la campagne.

Les commanditaires du Mois de la nutrition^{MD} 2009 incluent les commanditaires officiels : Eurest - Chartwells - Morrison - ESS Membres du groupe Compass Canada, Les Producteurs laitiers du Canada, General Mills Canada Corporation.

©2009 Les diététistes du Canada. Ne peut être reproduit qu'en entier et que si la source est mentionnée.

DE L'ÉNERGIE À REVENDRE

Vous désirez savoir ce qu'il faut manger et boire et à quel moment pour tirer le maximum de votre entraînement et avoir de l'énergie à revendre ? Voici de judicieux conseils. Que vous vouliez garder la forme ou perdre du poids, ils vous aideront à faire le plein d'énergie et à vous sentir débordant de vitalité !



À vos collations, prêts, partez !

Vous pensez couper la collation avant l'entraînement pour réduire votre consommation de calories ? Oubliez ça ! Pour vous sentir en pleine forme durant l'entraînement, profiter à fond de votre activité et récupérer rapidement, prenez un goûter léger une à deux heures avant de débiter.

Ce que vous devez savoir :

- ◆ Le meilleur carburant pour les muscles : des glucides combinés à un peu de protéines.
- ◆ Une collation faible en gras sera plus facile à digérer.
- ◆ Assurez-vous de bien vous hydrater.

Les bonnes collations :

- ◆ Un petit muffin maison
- ◆ Du fromage cottage et des fruits en coupe
- ◆ Un yogourt à boire
- ◆ Un demi-sandwich à la dinde
- ◆ Un fruit frais et un yogourt
- ◆ Un petit contenant de céréales, quelques noix et des fruits secs

Trucs tonus. Musclez vos os.

L'activité physique combinée à une alimentation riche en calcium favorise la solidité des os. Et des os solides permettent d'atteindre de meilleures performances, d'être moins sujets aux fractures de stress et, plus tard, à l'ostéoporose. Optez pour des collations contenant du calcium comme des légumes avec une trempette au yogourt, des amandes, des laités aromatisés ou frappés, du fromage et des craquelins ainsi que des céréales avec du lait.

De l'énergie en barre.

Les barres énergétiques sont des collations très pratiques. Par contre, certaines marques ressemblent plus à des tablettes de chocolat chères, bourrées d'ingrédients aux noms imprononçables. Notre recette de barres énergétiques sans cuisson est facile et absolument délectable. De délicieuses munitions pour les sportifs !

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de chaque ingrédient : flocons d'avoine, raisins secs et beurre d'arachide croquant.
- ½ tasse (125 ml) de chaque ingrédient : son d'avoine, brisures de chocolat noir, miel, germe de blé grillé et lait écrémé en poudre.

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients secs ensemble.
- Ajouter le beurre d'arachide, le miel, et bien mélanger.
- Presser le mélange dans un plat.
- Laisser refroidir et couper en barres.
- Conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

Ça coule de source !

Une bonne hydratation et votre corps fonctionne à plein régime ! Être légèrement déshydraté peut saper votre énergie et nuire à votre entraînement. Gardez donc votre corps en grande forme en absorbant ces conseils jusqu'à la dernière goutte.

- ◆ Buvez un grand verre de liquide comme de l'eau ou du lait, deux à trois heures avant votre activité.
- ◆ Évitez les boissons gazeuses ou très sucrées avant de faire de l'exercice. Elles peuvent dérangier votre estomac.
- ◆ Durant les courtes périodes d'entraînement léger, l'eau est tout indiquée.
- ◆ Plus vous transpirez, plus vous devez boire pour maintenir vos performances, particulièrement s'il fait chaud.
- ◆ Assurez-vous de boire suffisamment après votre séance d'exercice.

Un petit déjeuner bien simple pour faire le plein d'énergie avant l'entraînement matinal. Faire légèrement griller une tranche de pain de grains entiers. Couvrir de tranches de pommes. Saupoudrer de fromage Havarti ou Cheddar canadien râpé et d'une pincée de cannelle. Passer sous le grill jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ deux minutes. Servir immédiatement.

Refaites le plein.

Ce que vous mangez et buvez après une activité peut grandement influencer vos performances futures. Vous avez d'abord besoin de remplacer les liquides et les électrolytes que vous avez perdus en transpirant. Vos muscles doivent également pouvoir compter sur des glucides pour recharger leurs réserves d'énergie et sur des protéines pour reconstruire les tissus endommagés. Sans tous ces éléments, vous perdrez une partie des bienfaits de votre entraînement. Suivez ces deux étapes pour améliorer votre récupération.

1 Dans les 15 à 30 minutes après votre

activité, prenez une petite collation contenant des liquides, des électrolytes, des glucides et des protéines. Votre corps en manque sera ravi. Par exemple :

- ◆ du lait au chocolat
- ◆ du fromage et des craquelins de grains entiers avec du jus de fruits à 100 %
- ◆ des barres énergétiques maison (voyez notre recette) et de l'eau
- ◆ du beurre d'amandes sur un pain pita et du lait
- ◆ du yogourt avec des fruits

2 Dans les 2 à 3 heures qui suivent,

prenez un repas post-entraînement pour compléter le processus de récupération. Rien de compliqué ! Un repas équilibré comprenant des aliments des quatre groupes alimentaires, c'est tout ce qu'il vous faut.

Le lait au chocolat Une « potion magique » pour récupérer.

Après avoir couru, pédalé, ou encore après une session intense d'aérobic, buvez un contenant de lait au chocolat bien froid. Le lait au chocolat est une excellente boisson pour récupérer après l'entraînement. Il est constitué de 87 % d'eau, contient beaucoup d'électrolytes et présente la combinaison idéale de glucides et de protéines dont votre corps a besoin pour récupérer rapidement. Des études démontrent que boire du lait peut stimuler le gain musculaire et la perte de gras chez les gens actifs. Presque une potion magique !

Boisson coup de fouet aux framboises et au citron

Facile à digérer, délicieux et étonnant la soif à tout coup, ce lait frappé contient les glucides et les protéines dont votre corps a besoin pour carburer au max. En prime : il ne contient pas plus de sucre qu'une quantité égale de jus de fruits.

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de framboises surgelées
- ½ tasse (125 ml) de yogourt à la vanille
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé

Préparation

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients. Réduire en purée jusqu'à consistance onctueuse et savoureuse.

Nutriments stimulants

Donnez un coup de fouet à votre lait frappé en ajoutant 1 c. à soupe (15 ml) de l'un ou de plusieurs de ces ingrédients :

- ◆ poudre de lait écrémé
- ◆ germe de blé
- ◆ beurre d'arachide
- ◆ graines de lin moulues
- ◆ amandes moulues



Le quiz Activez vos neurones

En vous fiant à certains mythes, vous pouvez anéantir vos efforts de mise en forme. Qui dit vrai ? À vous de jouer.

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Une diète trop faible en gras peut affecter votre concentration et vos performances physiques. | VRAI | FAUX |
| 2. Couper les glucides peut miner votre entraînement. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Vous avez besoin de suppléments pour atteindre le sommet de vos performances. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Les boissons énergisantes sont souvent bourrées de caféine et de sucre. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



Le lait au chocolat Une « potion magique » pour récupérer.

Après avoir couru, pédalé, ou encore après une session intense d'aérobic, buvez un contenant de lait au chocolat bien froid. Le lait au chocolat est une excellente boisson pour récupérer après l'entraînement. Il est constitué de 87 % d'eau, contient beaucoup d'électrolytes et présente la combinaison idéale de glucides et de protéines dont votre corps a besoin pour récupérer rapidement. Des études démontrent que boire du lait peut stimuler le gain musculaire et la perte de gras chez les gens actifs. Presque une potion magique !

Le lait au chocolat est une excellente boisson pour récupérer après l'entraînement. Il est constitué de 87 % d'eau, contient beaucoup d'électrolytes et présente la combinaison idéale de glucides et de protéines dont votre corps a besoin pour récupérer rapidement. Des études démontrent que boire du lait peut stimuler le gain musculaire et la perte de gras chez les gens actifs. Presque une potion magique !

Consultez le site www.nutrition2009.ca

pour obtenir plus de renseignements énergisants, de trucs tonus et de super recettes. Pour établir une stratégie alimentaire qui répond à vos besoins, recherchez un ou une diététiste près de chez vous.



Le cœur qui bat la chamade à Valdombre !

La sueur au front, le cœur qui bat la chamade et nous voilà en pleine période d'exercices physiques. La souplesse, la résistance à l'effort et la force musculaire de nos corps sont mises à l'épreuve. Ainsi, par l'entremise d'un « plan de programmation », M. Sylvain Archambault (RUV) a implanté, à la ressource Valdombre, une nouvelle tradition de « mise en forme » pour la plupart de nos clients.

Depuis le début du mois de janvier, deux périodes hebdomadaires d'une heure sont consa-

crées à l'aérobie, au « stretch » et à l'haltérophilie. Après six semaines d'exercices physiques, de solides progrès sont constatés par nos clients. Ils se sentent en meilleure forme et plus forts et le sommeil les gagne plus facilement. Leur poids, (pour certains) diminue, il maigrissent enfin ! Et finalement, les petits bobos s'atténuent.

Ah ! Vivre plus sainement, quel bonheur !

René St-Germain
Ressource Valdombre

Arrivée d'une stagiaire au département clinique de pharmacie

Le département clinique de pharmacie est heureux de souligner l'arrivée de madame Julie Ménard, stagiaire de 4^e année en pharmacie de l'Université de Montréal. Son stage s'échelonne du 3 mars au 17 avril 2009, et sera supervisé par madame Christiane Lesard, pharmacienne clinicienne.

Il nous fait donc plaisir de l'accueillir parmi nous et de lui souhaiter une expérience enrichissante durant son stage.

Cécile Lecours
pharmacienne, adjointe clinique à la DSP
et chef du département de pharmacie

Formation en bureautique

MODULES OFFERTS EN MARS 2008

EXCEL	Excel 8 - Listes.....	25 mars
LOTUS NOTES	Lotus Notes 1 - Courriels.....	24 mars
POWER POINT	PowerPoint 3 - Diapositives spéciales.....	24 mars
WORD	Word 1 - Base.....	25 mars

Utilisez l'intranet pour consulter le calendrier complet de l'hiver/printemps 2009, pour accéder au contenu des différents modules et pour vous inscrire. Toutes les informations sont disponibles sous la rubrique **Pour le personnel / Formation du personnel**.

IMPORTANT : avant de vous inscrire, vous devez compléter et retourner le « Questionnaire d'analyse de besoins de formation bureautique » au SDFRH.

Les sessions sont d'une durée de trois heures selon l'horaire suivant:
de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

Service de développement et formation des ressources humaines



POUR LE NUMÉRO 7 DU 26 MARS PROCHAIN,
la date butoir pour la remise des textes:
LE 16 MARS À MIDI.



Nouveau!

Toujours pour mieux vous servir!

- Café filtre Van Houtte
- Café moka
- Chocolat chaud
- Muffins maison
- Gauffres en bâtonnet

Le tout est disponible depuis le 2 mars.

Le service des activités d'alimentation

Les Consultants Longpré et associés

Programme d'aide aux employés (PAE)

514 843-7009

1-800-567-2433

Accessible 24 / 24

Journal information

Hôpital Louis-H. Lafontaine

COURRIEL

journalinformation.hhl@sss.gouv.qc.ca

Coordination: Annie Hulmann
514 251-4000, poste 3407

Direction artistique: Marcel Béglise
514 251-4000, poste 2275

Impression: Alain Archambault

Dépôt légal:
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN 1701-3518

Le Journal information est publié à 1500 copies.

Les opinions exprimées dans ce journal n'engagent que les auteurs.

© Hôpital Louis-H. Lafontaine