



# FLASH RH



NUMÉRO 1 | FEVRIER 2024

## La minute RH



### INTERVIEW DE M. FRANÇOIS PATRIER

Inauguration du Flash RH  
Les objectifs  
Présentation de la Minute RH



Envoyez vos questions à l'adresse :  
[flash-rh@ch-rivesdeseine.fr](mailto:flash-rh@ch-rivesdeseine.fr)

## Infos RH



1

### Lancement de la campagne d'évaluation 2024

La campagne d'entretien professionnel se déroulera du **5 février au 31 mai 2024**.

✉ **Vos interlocuteurs RH pour toute demande sont :**

- Mme BENAÏ, Chargée de la formation : [nbenai@ch-rivesdeseine.fr](mailto:nbenai@ch-rivesdeseine.fr)
- M. DESROSES, Adjoint au DRH : [kdesroses@ch-rivesdeseine.fr](mailto:kdesroses@ch-rivesdeseine.fr)

Plus d'infos dans les notes d'information



2

### Nouveau partenariat avec l'association Soins aux Professionnels de Santé (SPS)

Grâce au partenariat passé avec SPS 🍌 vous pouvez bénéficier de nombreux services tels qu'un **numéro vert d'aide psychologique**, une **application mobile** ainsi que des **ateliers** variés.

#### Webinaire

#### Temps de travail

Tout comprendre  
23 février, 14h-15h

[Lien TEAMS : cliquez ici](#)

## Vos droits



**Pensez à ouvrir vos droits CGOS** en créant votre Espace Agent et en mettant à jour votre dossier pour 2024. En cas de problème, veuillez contacter votre référent RH, M. ANDAMAYE : [pandamayey@ch-rivesdeseine.fr](mailto:pandamayey@ch-rivesdeseine.fr)

### L'aide sociale maladie CGOS

Vous pouvez recevoir une compensation partielle de votre perte de rémunération à la fin de votre droit statutaire de plein traitement en cas de maladie. Les modalités varient selon la situation (maladie ordinaire, congé de longue maladie, etc.).

**Pour en faire la demande** : téléchargez le formulaire sur votre Espace Agent CGOS.

## BILLETTERIE



Roland Garros 2024  
du 26 au 29 mai 2024



Redouane BOUGHERABA  
à l'Accor Hotel Arena  
Le 12 et 13 juin 2024

[Voir plus sur le site du CGOS](#)

# Conseils qualité de vie au travail du mois



L'application Asso SPS



## Comment remédier à l'insomnie quand on est professionnel de la santé ?

Pour une bonne nuit de sommeil et une journée réussie, adoptez de saines habitudes de vie. Les comportements recommandés consistent à :

- Respecter des horaires de sommeil réguliers
- Limiter l'exposition aux écrans
- Pratiquer la relaxation ou une activité calme
- Veiller à une bonne alimentation
- Maintenir une activité physique

**Vous pouvez évaluer votre sommeil avec le questionnaire du Réseau Morphée :**  
<https://questionnaire.reseau-morphee.fr/>.

Pour en savoir plus



Numéro gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique : 0 805 23 23 36



## La recette du mois

### BUTTERNUT FARCIE AU FROMAGE ET AU PERSIL

#### Ingrédients :

- 2 petites courges butternut
- 100 g de mozzarella
- 1 botte de persil frais ou persillade
- Huile d'olive
- 100 g de fromage à pâte molle (type brie, reblochon, gorgonzola, chèvre, etc.)
- Sel/poivre

#### INSTRUCTIONS



Temps de préparation : 15-25 min

## Quelques fruits et légumes de saison



## Rendez-vous du mois



### Webinaires SPS

- **08 février** : Sommeil, parlons-en simplement
- **13 février** : Et l'alcool, si on en parlait ?
- **15 février** : Gérer son stress avec l'intelligence émotionnelle
- **09 février, 17h30-19h30** : Espace d'écoute, d'expression et de soutien avec d'autres professionnels de santé

inscription sur le site internet [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)



### Ateliers maison des soignants

- **07 et 28 février** : Permanence consultations psychologiques
- **14 et 28 février, 9h15-12h30** : Shiatsu sur chaise
- **Chaque mardi après-midi** : Entretiens bilan sport santé

inscription sur le site internet [www.maison-des-soignants.fr](http://www.maison-des-soignants.fr)

## Les permanences RH PNM\*\*

	Pôle Femme / Enfant	Pôle GESPERD	Pôles PUISCC & PHLAME	Service Imagerie Administratif Technique Logistique CAMSP
Neuilly-sur-Seine Bâtiment G RDC	Vendredi 14h-17h		Vendredi 9h-12h	Lundi 9h-12h
Courbevoie Modulaire		Mardi 14h-17h		
Puteaux Bâtiment A entresol		Mercredi 9h-12h		

\*\*hors périodes de paie (10 premiers jours du mois)

## Permanences Octime

- **Courbevoie** (salle de formation 2e étage) : 02.02, 14h-17h
- **Puteaux** (salle de réunion 3e étage) : 08.02, 14h-17h
- **Neuilly-sur-Seine** (modulaire, salle DPI) : 22.02, 14h-17h

## VOS CONTACTS

DRH : [drh-chrds@ch-rivesdeseine.fr](mailto:drh-chrds@ch-rivesdeseine.fr)  
 DAM : [affaires-medicales@ch-rivesdeseine.fr](mailto:affaires-medicales@ch-rivesdeseine.fr)



Service de prévention et de santé au travail : [medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr](mailto:medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr)  
 Psychologue du travail : [averdin@ch-rivesdeseine.fr](mailto:averdin@ch-rivesdeseine.fr) ou 01 40 88 63 14  
 Assistante sociale du personnel : [ldaniere@ch-rivesdeseine.fr](mailto:ldaniere@ch-rivesdeseine.fr) ou 01 49 03 30 34