



# FLASH RH



NUMÉRO 2 | MARS 2024

## La minute RH



### RÉPONSES À VOS QUESTIONS PAR M. KÉVIN DESROSES

La surprime



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



## Infos RH



1

### Arrivée du Dr Marta MARENGO médecin du travail du CHRDS

Pour toute prise de rendez-vous, vous pouvez contacter le service de prévention et de santé au travail par :

[medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr](mailto:medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr)

01 40 88 62 95 ou 2 82 19



### Mise en ligne des fiches pratiques QVCT\* sur BlueKanGo

2

Retrouvez-les dans la rubrique  
« **communication / fiches pratiques  
QVCT** » (onglet de gauche) .



De nombreuses thématiques sont abordées telles que  
**le burn-out, le stress, le management, etc.**

\*QVCT : Qualité de Vie et des Conditions de Travail

3



### Webinaire

**La fiche de paie : Tout comprendre**  
21 mars, 14h30-15h30

[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. Pierre ANDAMAYE : [pandamaye@ch-rivesdeseine.fr](mailto:pandamaye@ch-rivesdeseine.fr)

### Prestations naissance et adoption CGOS

Le CGOS propose une prestation de 180€ par enfant en cas de naissance ou d'adoption plénière d'un enfant mineur pour tous les agents. Les couples hospitaliers peuvent cumuler ces prestations.

**Pour en faire la demande** : téléchargez le formulaire sur votre Espace Agent CGOS et envoyez-le dans les 6 mois suivant l'adoption ou la naissance.

## BILLETTERIE



Gospel pour 100 voix  
au Palais des Sports  
Le 15 juin 2024



Le cercle des poètes disparus  
au théâtre Antoine  
Le 9 mai 2024

Voir plus sur le site du CGOS

# Conseils qualité de vie au travail du mois



## L'application Asso SPS



## Quels exercices pratiquer pour rester en forme quand on manque de temps ?

Pour garder la forme, il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique. Même lorsque l'on manque de temps, il est toujours possible de leur faire une place.

### LES 3 CONSEILS DE BASE



- Pratiquer 30 minutes d'activité physique dynamique au quotidien.
- Répartir la pratique en plusieurs fois sur la journée (par exemple, par tranche de 10 minutes).
- Privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse.

## Pour en savoir plus



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



## La recette du mois

### GRATIN DE CHOU-FLEUR AU POULET

#### Ingrédients :

- 1 chou-fleur (ou congelé en fleurettes)
- 300 g de blanc de poulet
- 200 ml de crème fraîche
- Gruyère râpé / comté râpé
- Sel / poivre
- Huile d'olive



Temps de préparation : 25 min

#### INSTRUCTIONS



## Mars Bleu



### Participez au défi connecté national !

Votre objectif ? 🎯

- 😊 Prendre soin de votre santé
- 🏃 Pratiquer une activité physique
- 👤 Vous mobiliser pour le dépistage du cancer colorectal

#### Pour en savoir plus



## Rendez-vous du mois



👉 cliquez sur le nom de l'atelier pour vous inscrire ou allez sur le site [www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)



### Webinaires SPS 19h-20h



- **05 mars** : Choisir et adapter son activité physique
- **07 mars** : Identifier et développer ses compétences adaptatives
- **12 mars** : Du droit des soignants jusqu'au droit d'être soigné
- **14 mars** : Respirologie
- **19 mars** : Comment trouver un meilleur équilibre de vie ?
- **21 mars** : Mieux manager pour mieux soigner



### Groupe de parole 17h30-19h30

- **22 mars** : A propos du traumatisme sur son lieu de travail

## 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 de la Maison des Soignants

06, 13, 20 et 27 mars, 8h45-12h30 : permanences consultations psychologiques (👉 cliquez ici pour vous inscrire ou allez sur le site [www.maison-des-soignants.fr](http://www.maison-des-soignants.fr))

## 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