



FLASH RH



NUMÉRO 4 | MAI 2024

La minute RH

LE CUMUL D'ACTIVITÉS PAR M. KEVIN DESROSES

Présentation des règles
relatives au cumul d'activités



Envoyez vos questions à l'adresse :
flash-rh@ch-rivesdeseine.fr

Le Dico RH



Infos RH



1

Comment venez-vous au travail ?

Aidez le CHRDS à calculer son bilan carbone
en participant à une enquête anonyme
sur vos trajets domicile-travail **en cliquant ici**.

Version en ligne



2

Appel à candidatures pour devenir référents du CHRDS

Vous souhaitez devenir **référent
signalements-égalité
ou laïcité** ?

Vous pouvez candidater
en cliquant ici.

Pour consulter **les missions**
de chaque référent, **cliquez ici**
ou scannez le QR Code.



3

Fermeture de la DRH

La DRH sera fermée chaque **jeudi après-midi**
à partir de 14h. Le secrétariat de la DRH
reste disponible pendant la fermeture
par mail drh-chrds@ch-rivesdeseine.fr
ou par téléphone au 01 49 04 30 89.

4

Campagne d'évaluation 2024

La campagne se termine le **30 mai 2024**.
Elle porte sur l'évaluation des résultats
de l'année 2023 et fixera les objectifs
de l'année 2024.

Vos droits



Informations sur les titres culture

Que vous soyez titulaire, stagiaire, contractuel ou apprenti, vous avez la possibilité de demander jusqu'à 180€ de titres culture, avec une participation du CGOS équivalant à 50% du montant demandé. **Dates limites d'envoi de la demande :**



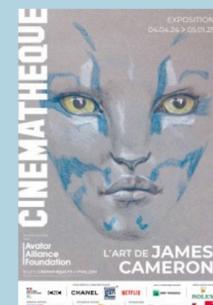
Demandes papier : 30 novembre 2024

Demandes dématérialisées : 31 décembre 2024

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

Voir plus sur le site du CGOS

BILLETTERIE



Exposition
l'Art de James CAMERON
à la Cinémathèque
jusqu'au 5 janvier 2025



GIMS
Le dernier tour
à Paris La Défense Arena
Le 14 décembre 2024

Conseils qualité de vie au travail du mois



L'application Asso SPS



La méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience est une discipline qui consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations et perceptions.

Elle a des conséquences positives sur la santé et notamment sur la réduction du stress.

EN QUOI CONSISTE SA PRATIQUE ?



- Entraîner sa capacité d'attention et de discernement à l'instant présent
- Apprendre à vivre pleinement en étant plus présent et plus conscient
- Recourir à la méditation ou à des pratiques informelles (dans les activités du quotidien)

Pour en savoir plus



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



La recette du mois

QUICHE AUX ÉPINARDS ET AU CHÈURE

Ingrédients :

- 1 pâte brisée ou feuilletée
- 800 gr de pousse d'épinards (frais ou congelé)
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche (ou lait)
- Fromage de chèvre (chèvre frais ou une buche de chèvre)
- 1 pincée de sel/poivre

INSTRUCTIONS



Temps de préparation : 30 min

Quelques fruits et légumes de saison



Rendez-vous du mois



cliquez sur le nom de l'atelier pour vous inscrire ou allez sur le site www.asso-sps.fr



Webinaires SPS 19h-20h



- **02 mai** : Gestion du stress (niveau 2)
- **07 mai** : S'aider soi-même pour mieux aider autrui
- **14 mai** : Agir sur son sens au/du travail
- **16 mai** : Vivre avec ses émotions de soignant
- **21 mai** : Le plaisir au travail
- **23 mai** : Alimentation intuitive
- **28 mai** : La culpabilité, comment la transformer ?
- **30 mai** : Yoga selon l'approche Viniyoga

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 Bureau gestionnaire RH		Mardi 14h-17h		
Puteaux Bâtiment A entre sol		Mercredi 9h-12h		

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

Permanences de la Maison des Soignants

15, 22 et 29 mai, 8h45-12h30 : permanences consultations psychologiques (cliquez ici pour vous inscrire ou allez sur le site www.maison-des-soignants.fr)

Permanences Octime

- **Courbevoie** (bureau de Mme Delcroix) : 02.05, 14h-17h
- **Puteaux** (salle de réunion 3e étage) : 16.05, 14h-17h
- **Neuilly-sur-Seine** (modulaire, salle DPI) : 23.05, 14h-17h

VOS CONTACTS

DRH : drh-chrds@ch-rivesdeseine.fr
DAM : affaires-medicales@ch-rivesdeseine.fr



Service de prévention et de santé au travail : medecine-travail@ch-rivesdeseine.fr
Renseignements juridiques : <https://cgos.prat.fr/> ou 02 38 79 97 87
Assistante sociale du personnel : ldaniere@ch-rivesdeseine.fr ou 01 49 03 30 34
Numéro vert gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique : 0 805 23 23 36