



# 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](mailto:flash-rh@ch-rivesdeseine.fr)

## Le Dico RH



## Infos RH

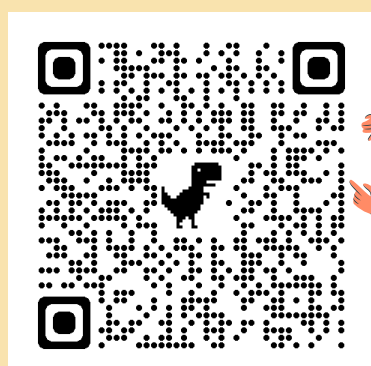


1

### 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](mailto: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 :**



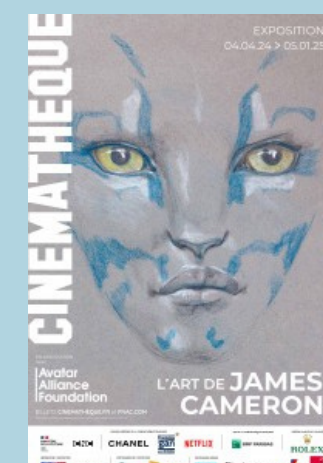
Demandes papier : 30 novembre 2024

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



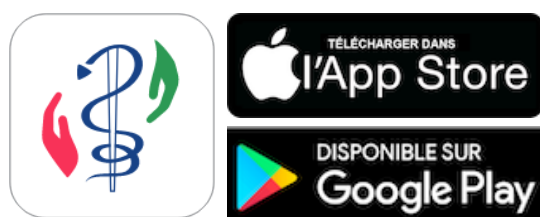
GIMS  
Le dernier tour  
à Paris La Défense Arena  
Le 14 décembre 2024



# 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.

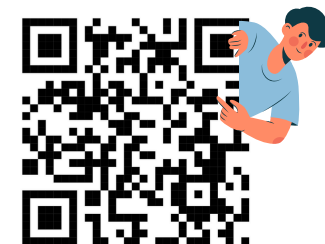
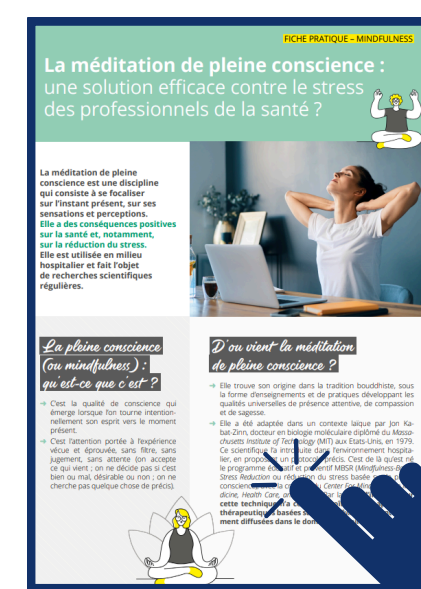
Elle a des conséquences positives sur la santé et notamment sur la réduction du stress.

### 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

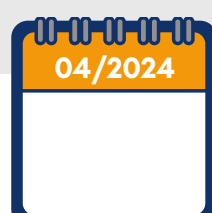


Temps de préparation : 30 min

### 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](http://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](http://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](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)  
Renseignements juridiques : <https://cgos.prat.fr/> ou 02 38 79 97 87  
Assistante sociale du personnel : [ldaniere@ch-rivesdeseine.fr](mailto:ldaniere@ch-rivesdeseine.fr) ou 01 49 03 30 34  
Numéro vert gratuit d'aide et d'accompagnement psychologique : 0 805 23 23 36