



FLASH RH



NUMÉRO 7 | AOÛT 2024

La minute RH

PRESENTATION DE



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

Le Dico RH



Infos RH



1

Les internes Coffee



La direction, en collaboration avec la CME, organise mensuellement des « **Internes Coffee** » pour les internes de tous les services du CHRDS. L'objectif ? Echanger, partager vos idées et suggestions et faire connaissance.

Vous êtes internes ? N'hésitez pas à venir aux prochains internes coffee :

Dates : 05/08, 05/09, 02/10 **Heure** : 14h

Lieu : Salle Lumineau Chotard, Neuilly

2

Enquête logement - crèche



La DRH lance une enquête pour mieux comprendre vos besoins en matière de logement et de garde d'enfants. L'objectif est de chercher des partenariats territoriaux pour répondre au mieux à vos besoins.

Pour participer, [cliquez ici](#) ou **scannez le QR code** :



3



Vérifiez vos mails ! Certains d'entre vous ont été sélectionnés aléatoirement pour bêta-tester le **nouvel intranet du CHRDS**. **Le lancement officiel est prévu pour début septembre.**

Guide Jeux Olympiques et Paralympiques



Vos droits



Informations sur les prestations enfance du CGOS

La rentrée approche ! Profitez de deux prestations, que vous soyez en activité (sans conditions d'ancienneté et de pourcentage de temps de travail) ou retraité :

- Aide aux dépenses liées à l'accueil de votre enfant (3-19 ans) ;
- CESU Garde d'enfants (jusqu'à 6 ans).

Date limite pour effectuer votre demande : 31 décembre 2024



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

LA TOMATE FARCIE EN TENUE ESTIVALE

Ingrédients :

- 1 grosse tomate cœur de bœuf
- 1/2 avocat mûr
- 1/2 boîte de fromage frais
- 1 citron vert
- Huile de sésame
- Quelques herbes de Provence
- Du velours de vinaigre balsamique



Temps de préparation : 15 min

INSTRUCTIONS



Quelques fruits et légumes de saison



Rendez-vous du mois



Association SPS



L'association SPS est dédiée au soutien des professionnels de santé et aux étudiants, les aidant à prendre soin d'eux-mêmes.

Sa mission est d'offrir conseils, ressources et soutien aux soignants grâce à une hotline disponible 24/7, des ressources en ligne pratiques, et des groupes de soutien pour partager et échanger.

Si vous avez besoin d'un accompagnement psychologique, anonyme et confidentiel, rendez-vous sur www.asso-sps.fr

0 805 23 23 36

Service & appel gratuits

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)

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