

Ce que vous devez savoir...

Programme TC-TGC, Décembre 2021

Bienvenue aux nouveaux aidants IPEC!

La communauté IPEC souhaite la bienvenue à tous les nouveaux aidants de la cohorte du mois d'octobre et du mois de novembre. N'hésitez pas à communiquer avec Yannick Beaulieu-Robert ou Carole Labelle si vous avez des questions. On se voit au mois de janvier pour notre prochaine rencontre de communauté. La date et l'ordre du jour suivront sous peu.

Consentement et autorisations

Avec la fin d'année qui arrive, nous vous proposons d'aller faire une vérification aux dossiers de votre charge de cas pour valider si votre consentement et vos autorisations à communiquer avec des tiers sont toujours valides! Ce genre de suivi peut nous glisser entre les mains, alors qu'il est important de s'assurer d'avoir un consentement libre et éclairé de nos services et des sujets qui peuvent être discutés (et d'autres non) avec certains partenaires. Les consentements et autorisations sont valides pour une durée maximale de 1 an. Référez-vous au guide de classement DI-TSA pour déposer ces documents aux bons endroits.

L'hiver est à nos portes

Vous aimez cette saison ou vous êtes plus en mode hibernation le temps qu'elle passe?

Voici quelques trucs pour vous aider à passer à travers 😊

- **Faites le plein de vitamines D** : Ouvrez vos rideaux et laissez entrer la lumière dans votre maison, habillez-vous chaudement et allez prendre une marche à l'extérieur, consommez des aliments comme des poissons gras, des œufs et certaines viandes.
- **Habillez-vous chaudement et pratiquez un sport d'hiver** : Mieux on est équipé à faire face à la température, plus on s'y plaira. Ayez de bonnes bottes, des mitaines chaudes et plusieurs couches de vêtements. Sortez pour marcher dans la nature, faire de la raquette, du ski, du patin, etc. Peu importe l'activité, l'important est de bouger!
- **Réaménagez votre lieu de vie** : Prenez le temps de vous procurer des jetés en molletons doux, peut-être bouger et disposer les meubles d'une nouvelle façon. Faites en sorte de trouver votre maison chaleureuse et accueillante lorsque vous la retrouvez au retour du travail.
- **Faites-vous des feux de foyer** : Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, faites-vous un bon chocolat chaud et installez-vous sur le bord d'un feu avec une grosse couverture chaude!
- **Se faire des « confort food »** : Prenez le temps de vous cuisiner les plats confort qui vous rappellent de bons souvenirs. Des soupes, des mijotés, des fondues, etc. Faites-vous plaisir!

À retenir : la façon d'apprécier la saison dans laquelle on est passé par plusieurs petites actions afin de rendre notre quotidien plus doux.

Bon hiver à tous ❄️

Vos PRSC Marie-Eve Caron, Mélanie Auclair,
Nathalie Pepper et Rachel Prévile