

INFOLETTRE TC-TGC

Février 2021

Communauté IPEC

La 3^{ième} rencontre de la communauté de pratique IPEC a eu lieu le 12 janvier dernier en Zoom où une vingtaine d'aidants étaient présents. Nous avons, encore une fois, mis l'accent sur l'importance de présenter la capsule pré-crise dans les différents milieux afin de bien faire connaître le processus IPEC.

Plusieurs idées ont été mises sur la table afin de bien faire connaître IPEC, entre autres :

- Que les aidants se fassent connaître sur le plancher en RAC et présenter de façon informelle les concepts de la capsule pré-crise.
- Que les aidants dans les équipes continuums soient sollicités pour présenter la capsule pré-crise puisque dans certaines RAC, il n'y a pas d'aidants (mettre à contribution les chefs pour les modalités de présentation aux équipes).

Diverses modalités ont aussi été discutées afin de faire vivre la communauté, par exemple :

- Mettre un point statutaire aux rencontres d'équipe pour discuter IPEC.
- Créer un babillard IPEC dans les différents milieux.
- Présenter chacun des membres via l'infolettre TC-TGC, et ce, à compter de la prochaine.

Il a aussi été demandé qu'un répertoire IPEC soit accessible à tous les aidants afin d'avoir accès plus facilement au matériel IPEC.



Nos résolutions mieux-être

Êtes-vous du genre à prendre des résolutions lors de l'arrivée d'une nouvelle année? Suite à l'année difficile que nous venons de passer, prendre des résolutions bien-être pour entamer la nouvelle année ne nous fera pas de tort! Ça peut être de prendre soin de notre corps en se faisant un masque ou en prenant un bain, ça peut être de faire attention à notre santé en faisant de l'exercice ou en mangeant des aliments sains ou ça peut aussi être de faire attention à notre santé mentale en prenant du temps pour faire des choses agréables pour nous. Quelles sont vos résolutions bien-être pour 2021?



Nouvelle année, nouveaux objectifs!

Qui dit nouvelle année, dit nouveaux objectifs professionnels! Nous venons de vivre une année sous le nom de l'Adaptation tant au travail qu'à la maison. Nous amorçons une nouvelle année qui sera, nous l'espérons, un peu plus stable. En ce sens, avez-vous débuté votre réflexion quant à vos objectifs professionnels que vous désirez atteindre pour la prochaine année? Qu'est-ce que vous voulez améliorer de votre pratique en 2021?

Vos PRSC vous souhaitent une merveilleuse année, remplie de succès, de bonheur, de paix intérieure et, surtout, de bons moments avec ceux que vous aimez!!!

Marie-Eve, Mélanie, Nathalie et Rachel