



## PROGRAMME BOUGER SANTÉ

Pour cette deuxième édition, nous vous lançons le défi de mettre en place au moins l'une des actions de promotion suivantes:

- ⇒ En parler avec au moins 3 employés;
- ⇒ Soumettre vous-même un projet;
- ⇒ Visionner la [vidéo promotionnelle](#) lors d'une prochaine rencontre d'équipe;
- ⇒ Lire [la procédure et la foire aux questions](#) afin de bien comprendre les modalités du programme;
- ⇒ Bouger au minimum 30 minutes par jour;
- ⇒ Imprimer et épingler [l'affiche promotionnelle](#) dans votre installation.

LE **CISSS** DES LAURENTIDES complice de votre santé

SPHÈRE HABITUDES DE VIE

# PROGRAMME BOUGER SANTÉ

**2<sup>e</sup> ÉDITION**

**PROPOSEZ VOS PROJETS ACTIFS, C'EST BON POUR LA SANTÉ!**

Après le succès de la première édition, voici à nouveau votre chance de participer au **programme Bouger santé**. Ce programme développé pour les employés du CISSS des Laurentides dans le cadre de la démarche Branchés santé vise à **encourager vos projets** vers l'adoption et le maintien d'un mode de vie actif.

Deux volets s'offrent à vous:

- Volet - **Initiatives locales**
- Volet - **Aménagement d'un espace favorable à l'activité physique**

Soumettez votre projet avant le **6 septembre 2024**

LAURENTIDES



LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

### DÉCOUVRE LE NOUVEAU PLAN D'ACTION 2024-26 BRANCHÉS SANTÉ



Environnement  
de travail



Pratiques  
de gestion



Habitudes  
de vie



Conciliation travail  
et vie personnelle

En tant qu'organisation certifiée Entreprise en santé, le CISSS des Laurentides déploie Branchés santé, une démarche organisationnelle qui vise le maintien et l'amélioration durable de ta mobilisation et de ta santé globale au travail.



Des idées innovantes,  
des actions durables  
qui touchent le cœur.



Visite souvent la page Web pour découvrir les actions, fouiner dans nos outils et pour ne rien manquer!  
Balaie ton cellulaire ici!

Branchés santé



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides  
Québec

## LANCEMENT DU NOUVEAU PLAN D'ACTION 2024-2026

Les membres des comités santé et mieux-être locaux sont fiers de vous présenter le tout nouveau plan d'action 2024-2026 de la démarche Branchés santé.

Ce plan vous réserve des idées innovantes et des actions durables afin de travailler en collaboration pour favoriser la mobilisation, la santé et le mieux-être de l'ensemble du personnel.

S'appuyant sur les résultats du sondage sur la mobilisation, santé et mieux-être déployé à l'automne 2023, les comités ont participé activement à l'identification de pistes d'actions concrètes et prioritaires pour notre organisation.

### TIRAGE EN COURS

- [Consultez le nouveau plan d'action 2024-2026.](#)
- Faites-nous part des actions qui vous interpellent davantage en [complétant ce court sondage](#) et courez la chance de gagner un prix de participation.
- Parlez-en dans vos équipes et contribuez directement à la promotion de la santé de tous.

## TRANSPORT ACTIF

Profitez du beau temps pour adopter de nouvelles habitudes de vie!

Lorsque possible, nous vous encourageons à privilégier l'utilisation un moyen de déplacement actif et durable.

Saviez-vous que certaines installations du CISSS ont des aménagements qui favorisent ces pratiques (douches, vestiaires, stationnement à vélo)?

[Consultez la page de Branchés santé pour plus de détails.](#)

