



## C'est bientôt la rentrée !

Les vacances touchent à leur fin, la rentrée est désormais inévitable. C'est le temps de retrouver nos activités habituelles, de se replonger dans nos projets et de relever de nouveaux défis.

## CALENDRIER AUTOMNE 2023

### Prochaines dates des formations

Vous avez des collègues intéressés à devenir capteur? Invitez-les à s'inscrire à notre formation CAPTEUR. Tous les détails ainsi que le calendrier des prochaines dates se retrouvent sur la [page Internet des capteurs](#). Nous vous encourageons à partager cette information avec vos collègues qui désirent se joindre à notre réseau bienveillant.

**Mercredi 30 août 2023** - 9 h à 12 h (présentiel)

**Mercredi 20 septembre 2023** - 13 h à 16 h (virtuel)

**Mardi 26 septembre 2023** - 9 h à 12 h (virtuel)

**Mercredi 18 octobre 2023** - 13 h à 16 h (présentiel)

Les inscriptions se font dans **SAGE** par le supérieur immédiat. Les formations en présentiel se tiendront au 500, boul. des Laurentides, à Saint-Jérôme.

## Ravivons notre flamme

### Journée mondiale de prévention du suicide

Le **10 septembre**, engageons-nous à sensibiliser nos proches et notre communauté à l'ampleur du problème et aux moyens pour prévenir le suicide. Engageons-nous personnellement à ce que le suicide ne soit pas une option et à demander de l'aide le jour où nous ressentirons de la détresse.

### [Ressources](#)



## COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE

Afin d'accueillir davantage de participants, nous proposons différentes plages horaires pour nos rencontres de la communauté de pratique cet automne.

Comme à l'habitude, vous avez reçu trois invitations Outlook pour nos prochaines dates de rencontres. Veuillez choisir **une seule option** parmi les trois, selon la date et l'heure vous convenant le mieux.

- Mardi 12 septembre 2023 **de 8 h à 9 h**
- Mercredi 13 septembre 2023 **de 15 h 30 à 16 h 30**
- Jeudi 21 septembre 2023 **de 12 h à 13 h**

**Nous avons hâte de vous y retrouver!**

## Notre thème de discussion en septembre

Saviez-vous que le stress, l'anxiété et la dépression sont les causes les plus fréquentes des problèmes de sommeil, dont l'insomnie? En effet, le sommeil peut en dire long sur l'état de santé d'un individu et certains signes peuvent être captés pour réduire les risques. **Soyez des nôtres pour en parler!**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec