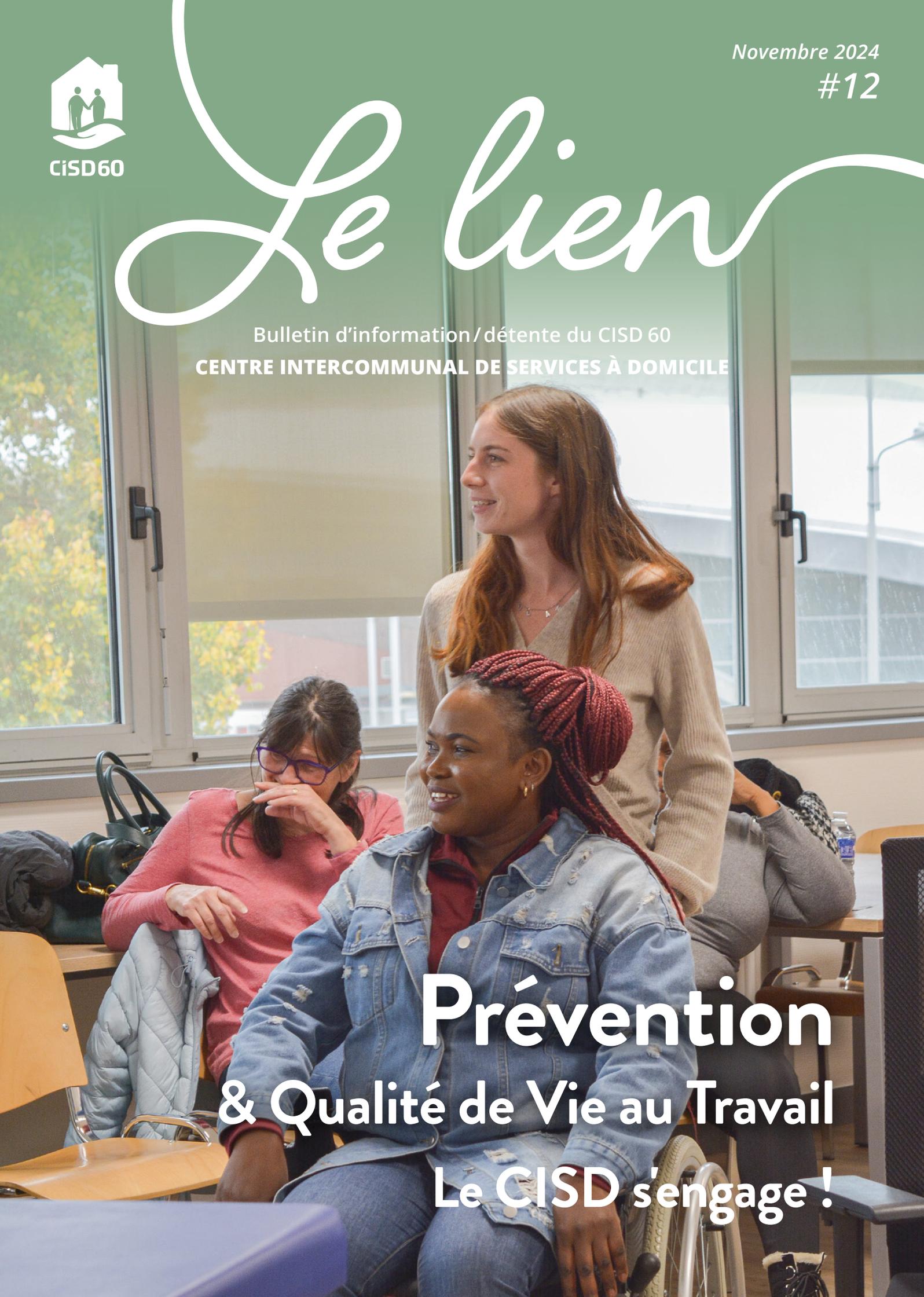


# Le lien

Bulletin d'information/détente du CISD 60  
CENTRE INTERCOMMUNAL DE SERVICES À DOMICILE



**Prévention  
& Qualité de Vie au Travail**  
Le CISD s'engage !

09/09  
2024

# Ça roule... pour 12 auxiliaires du CISD !



**C'était un peu Noël avant l'heure pour le CISD en ce lundi 09 septembre 2024 à la concession Renault Gueudet de Tillé.**

Un grand MERCI au Conseil Départemental de l'Oise qui soutient les professionnels de l'aide à domicile et a financé une flotte de 12 véhicules en leasing pour les auxiliaires de vie du CISD.

C'est une véritable reconnaissance et une belle valorisation du métier. Ces véhicules sont donc à disposition sous forme de véhicule de service

avec également les frais d'assurance et carburant qui sont pris en charge par l'association. C'est un réel avantage pour nos auxiliaires qui gagnent en qualité de vie, confort et sécurité. Nos 12 clio blanches, numérotées et "logotisées CISD et Conseil Départemental" sillonnent désormais les routes du beauvaisis...

**Encore merci à Thierry du Garage Richard Coyot et à la Concession Renault Gueudet de Tillé.**

## Quelques formalités...



... et c'est parti pour nos auxiliaires. bonne route !

# Edito



Chère lectrice, cher lecteur,

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons ce numéro automnal du "Lien" dédié à la qualité de vie au travail, enjeu essentiel de notre association pour permettre à nos salarié(e)s d'exercer leur métier dans les meilleures conditions possibles.

Comme vous le constatez ci-contre, le CISD est maintenant doté d'une flotte de véhicules digne de ce nom avec la réception de 12 nouvelles voitures de service, grâce au concours financier du Conseil Départemental de l'Oise.

Vous découvrirez également en pages centrales, notre après-midi du 9 octobre consacré à la sensibilisation aux risques professionnels. Fruit de plusieurs semaines de préparation et d'un partenariat exceptionnel, cette journée démontre notre engagement vers toujours plus de "professionnalisme" de notre personnel.

Notre objectif demeurant, derrière ces différentes actions, de proposer à nos bénéficiaires et à leurs familles, le meilleur accompagnement possible.

Retrouvez aussi dans ce "Lien", comme d'habitude, un peu de détente et de gourmandise...

Bonne lecture à toutes et tous et prenez soin de vous !

**Chantal Leleux**  
**Présidente du CISD 60**

# Prévention et Qualité de Vie au Travail

## Quand "sensibilisation" rime avec convivialité !

09/10  
2024

### 4 ateliers sur mesure pour le CISD



On s'assure d'être dans le bon groupe, on se met en place devant la bonne salle et c'est parti pour cet après-midi qui sort chacun et chacune de sa routine quotidienne.

L'occasion est en effet assez rare de réunir quasiment l'ensemble de l'association (salariés et administrateurs) pour se rencontrer et échanger... Une belle opportunité de renforcer la cohésion d'équipe !

Place aux 4 ateliers thématiques de l'après-midi...

C'est en ce 09 octobre dernier, pluvieux mais joyeux, que s'est déroulé à la Maison des Entreprises et de la Formation de Beauvais, notre après-midi "Prévention et Qualité de Vie au Travail".

En partenariat avec le Service de Prévention et de Santé Médisis, des ateliers ont été organisés pour sensibiliser l'ensemble du personnel du CISD sur les risques professionnels auxquels il est exposé.

Rendez-vous était donné à tout le monde à 12h30 et rien de tel qu'un déjeuner convivial pour faire connaissance - pour certains - ou bien se retrouver pour d'autres... Salariés, intervenants et administrateurs ont ainsi partagé un repas offert par l'association et assuré par Bon Sam'Pétit Food Truck.

13h30, début des ateliers : l'organisation est simple, 4 groupes, 4 ateliers sur 4 heures et les groupes alternent à chaque heure...



#### Atelier "Gestion de l'agressivité chez la personne âgée dépendante"

Par Didier Gamain, Président de France Alzheimer Oise et Oriane Loreal, Psychologue du Travail chez Medisis.

Présentation des éléments et chiffres clés de la maladie, groupe de paroles

- Echange d'expérience pour gérer les troubles du comportement,
- Sensibilisation aux symptômes et éléments déclencheurs de l'agressivité pour mieux les anticiper
- Conseils de gestion du stress pour rester calme, efficace et bienveillant.

# Animations thématiques et complémentaires

**Des ateliers thématiques (voir encadrés) sur des sujets concrets du quotidien...**

2 ateliers liés à la mobilité (cycliste et automobile) ont permis de rappeler les dangers spécifiques et les bonnes pratiques en matière de sécurité.

L'animation "Gestes & Postures" a permis aux participants, à partir de jeux de rôle, d'échanger sur leurs différentes façons de faire... instructif !

Enfin, l'atelier animé par France Alzheimer Oise, a confronté chaque participant à la dure réalité liée à la maladie et a aussi permis à travers l'échange, de prodiguer des conseils précieux au quotidien.

## Un partenariat remarquable !

**Cette après-midi n'a été possible que grâce à l'implication de tous les partenaires**

Un très grand merci à MEDISIS, particulièrement à Antoine HUMBERT, Eugénie DEFERT et leurs collaboratrices pour l'organisation et leur aide précieuse. Merci également à tous les intervenants des différents ateliers : Didier Gamain de l'association France Alzheimer Oise, Aïssa Dargent de l'association Beauvélo, Vincent Biglietto du Service Sécurité Routière de la Préfecture de l'Oise, Agnès Vastel, infirmière Santé Travail de Medisis.

À bientôt peut-être pour une deuxième session ?



### Atelier "Gestes & Postures"

Par Agnès Vastel et Nolwenn Lenglet, infirmières Santé Travail Medisis

- Troubles Musculo-Squelettiques, leurs causes, les symptômes et leurs conséquences
- Techniques de manutention et postures ergonomiques, conseil pour réduire les mauvaises postures
- Echanges entre participants et jeux de rôle



### Atelier "Risque Routier"

Par Vincent Biglietto, Service Sécurité Routière de la Préfecture de l'Oise et Alicia Leraïlle, Infirmière Santé Travail Medisis

- Dangers spécifiques et déplacements fréquents
- Pratiques sécuritaires, rappels et conseils pour améliorer les compétences de conduite
- Simulateur de conduite, échanges



### Atelier "Risque Cyclo Routier"

Par Aïssa Dargent, Association Beauvélo et Odile Rousseau, Infirmière Santé Travail Medisis

- Règles de circulation, conseils pratiques, postures et équipements de protection, échanges

# Jeux de mots

**MOTS MÉLÉS** Ci-dessous une grille de mots mêlés. Après avoir barré tous les mots de la liste, il vous restera à former un mot mystère (en 2 parties) à partir des 14 lettres restantes et résumant cet univers...

ALIEN	ETOILE	MACHINE	ROBOT	UCHRONIE
ANDROIDE	FANTASY	MAGIE	SABRE	UNIVERS
ASTRONEF	FORCE	MARTIEN	SORCIER	VOYAGE
AVATAR	FUSEE	MONSTRE	SOUCOUPE	ZOMBIES
CYBORG	FUTUR	OASIS	STASE	
BILBO	GALAXIE	OCCULTE	SUPERHEROS	
DYSTOPIE	GOLEM	ORDINATEUR	SURNATUREL	
ESPACE	LASER	PLANETE	TEMPS	
ESPRIT	LUMIERE	POTION	TERREUR	

T O B O R R U E R R E T S M E  
F U S E E E R E I M U L U E N  
O T Y N S E E T E N A L P L I  
R I S P E T L U C C O U E O H  
D R A O C I B I L B O R R G C  
I P T T F S T C O C U I H E A  
N S N I E A Y R U T U F E C M  
A E A O N B N O A N E D R R U  
T G F N O R S N E M I C O E T  
E A E R R E R I C O G V S I E  
U Y G F T U L I R N A C E C M  
R O R E S A L D O S M S A R P  
A V A T A R N T F T I P I O S  
O N G A L A X I E R S T A S E  
D Y S T O P I E S E I B M O Z

Solution des mots mêlés :  
SCIENCE-FICTION

© www.fortissimots.com

# La recette

du moment...

## Quiche sans pâte au chou fleur et jambon (ou poulet)

Pour 6 personnes  
Préparation : 20 min  
Cuisson : 40 min

50 cl de lait demi-écrémé  
250 g de bouquet de chou-fleur  
1 talon de jambon ou 4 tranches  
ou 2 escalopes de poulets déjà cuites  
3 œufs  
100 g de farine  
70 g de gruyère râpé  
Persil plat et poivre

Préchauffez le four à 180°C ou thermostat 6.

Plongez les bouquets de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante et laissez-les cuire pendant une quinzaine de minutes.

Lavez le persil plat avant de le hacher. Mettez de côté quelques feuilles pour la décoration.

Découpez le jambon (ou le poulet) en allumettes

Poursuivez avec la préparation de l'appareil à quiche. Pour cela, mélangez les œufs avec la farine et le lait dans un saladier. Ajoutez ensuite le persil haché et les allumettes de jambon ou poulet Assaisonnez selon votre goût avec du poivre.

Une fois les bouquets de chou-fleur cuits, égouttez-les. Répartissez-les ensuite dans le fond d'un moule à manqué (moule avec charnière) ou moule légèrement beurré.

Recouvrez le chou-fleur avec l'appareil à quiche. Parsemez le tout de gruyère râpé.

Faites cuire au four pendant 30 minutes.

Une fois la quiche cuite, sortez-la du four et décorez avec quelques feuilles de persil.

© Demotivateur Food.fr



# Zoom sur

## Vryzen : Le bien-être à la pointe de la technologie



Parce que la qualité de vie au travail se nourrit de la qualité de vie tout court, il n'est pas interdit de s'accorder une pause et de penser aussi à soi...

Nous vous présentons ici, **VRY Zen**, entreprise beauvaisienne dédiée au bien-être et qui propose des massages exclusivement réservés aux femmes.

Marine, sa fondatrice, propose ses services à une clientèle de particuliers mais aussi aux professionnels conscients de l'importance de la qualité de vie au travail. Le monde professionnel évolue vite, il est de plus en plus exigeant et stressant et il est crucial de prendre soin de soi et de ses collaborateurs.

Passionnée de bien-être et de voyage, Marine a créé une combinaison de ces deux univers. **VRY Zen** apporte une touche innovante en proposant des massages avec en option, un voyage visuel et sensoriel unique grâce à un casque de réalité virtuelle - sur demande - offrant ainsi une expérience de détente inédite.



Imaginez-vous, allongée confortablement, recevant un massage de votre choix tout en explorant des paysages paradisiaques, un environnement calme, une ambiance zen – le cocon qui convient parfaitement pour s'évader...

Chaque séance est conçue pour offrir cette évasion totale, en toute bienveillance et respect, libérant le stress et revitalisant ainsi le corps et l'esprit.

Si le cœur et le corps vous en dit...  
Tentez l'expérience VR !

06 69 27 29 63  
vryzen.ms@gmail.com  
www.vryzen.com

[www.cisd60.fr](http://www.cisd60.fr) - [cisd.beauvais@orange.fr](mailto:cisd.beauvais@orange.fr)

**03 44 45 56 86**

11 bis rue de la Préfecture - 60000 Beauvais

**Les bureaux d'accueil sont fermés en accès libre**  
**Ouverts uniquement sur rendez-vous de 8h30 à 12h et de 14h à 16h**

**Permanence urgence : 06 71 20 88 84**

