

Canicule

5 conseils pour prévenir les risques

- 1 Buvez fréquemment et abondamment**
(soit environ 1,5 litre d'eau par jour selon le sexe, d'après les 50 ans)
- 2 Évitez de sortir aux heures les plus chaudes et de pratiquer une activité physique, maintenez votre logement frais**
(fermez fenêtres et volets la journée, aérez-les la nuit et le soir s'il fait plus frais)
- 3 Rafraîchissez-vous et mouillez-vous le corps plusieurs fois par jour**
(douches, bain, brumisateur ou gel de toilette mouillé, vaporisateur)
- 4 Passez si possible 2 à 3 heures par jour dans un endroit frais**
(bibliothèque municipale, supermarchés...)
- 5 Aidez les personnes les plus fragiles et demandez de l'aide**
(demandez conseil à votre maire)



Pour plus d'information :
0821 22 23 00 (0,12 €/min)

www.sante.gouv.fr/canicule/

La CFTC Capgemini vous informe News Commission Formation Permanente

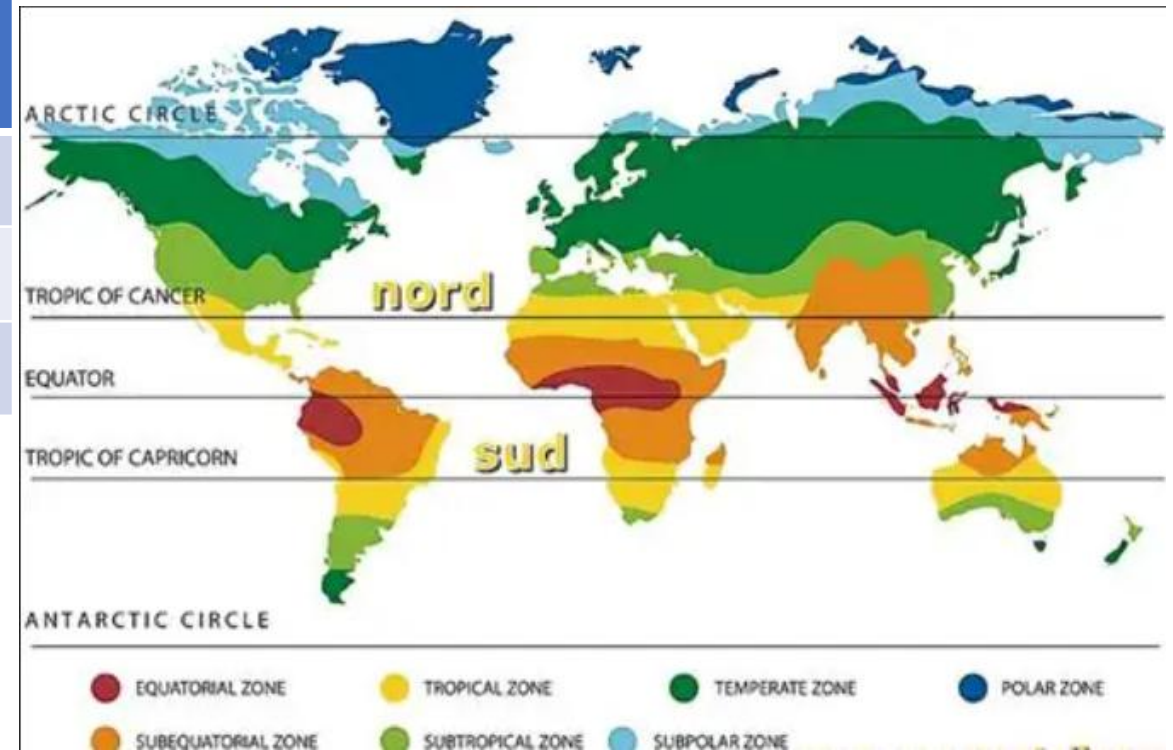
CoFoP juin 2026

Il reste des places à certaines sessions
Pensez à faire vos demandes rapidement!

Les dates et événements

Pensez à faire vos demandes !

Entité	Date des prochaines commissions
CoFoP Appli	22/07/2026
CoFoP Engineering	28/07/2026
CoFoP Infra	21/07/2026



Commission COFOP CSE APPLI
Date de la prochaine commission 22/07/2026

NOM DU STAGE	DATE
Equilibre vie pro/perso	03/09/2026
Construire une communication efficace	08/09/2026
Améliorer son sommeil et mieux gérer son stress	08/09/2026
Découverte du monde de l'aéronautique-Techniques de pilotage avion et drone	09/09/2026
Confiance et maîtrise de soi par la pratique du vol en planeur	09/09/2026
Être positif en toutes circonstances	10/09/2026
Aidant : accompagner un proche malade, en situation de handicap ou âgé - DISTANCIEL	10/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Aix	11/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Paris	14/09/2026
Filmer avec son smartphone	14/09/2026
Réparer les vêtements avec les techniques de reprisage, de rapiécage et le Sashiko	15/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Toulouse	15/09/2026
Stimuler son intelligence relationnelle grâce aux chevaux	16/09/2026
L'écologie au quotidien	16/09/2026
Découverte de l'univers de la voix	16/09/2026
Découverte du monde de l'hélicoptère-Techniques de pilotage	17/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Grenoble	21/09/2026
Aromathérapie & Hydrolathérapie Au Service De La Cosmétique Naturelle	21/09/2026
Les clés pour une bonne nutrition - DISTANCIEL	22/09/2026
Epargner pour ses projets et sa retraite: les clés pour bien anticiper	22/09/2026
Cueillette et cuisine de plantes sauvages	22/09/2026
Photo numérique en Arles	23/09/2026
Comprendre son Intelligence Emotionnelle grâce aux chevaux	23/09/2026
Agile Product Owner Certification PSPO1 - DISTANCIEL	23/09/2026
Découverte du monde de l'hélicoptère-Techniques de pilotage	24/09/2026
Agile Scrum Master Certification PSM1 - DISTANCIEL	28/09/2026
Prendre soin de son énergie avec le Do In	29/09/2026
Le Marketing de soi	29/09/2026
Améliorer son sommeil et mieux gérer son stress	29/09/2026

Commission COFOP CSE INFRA

Date de la prochaine commission 21/07/2026

NOM DU STAGE	DATE
Agile Product Owner Certification PSPO1 - DISTANCIEL	26/08/2026
Comprendre son Intelligence Emotionnelle grâce aux chevaux	26/08/2026
Equilibre vie pro/perso	03/09/2026
Apprendre à mieux gérer Colère, Joie et Vulnérabilité avec les chevaux	09/09/2026
Confiance et maîtrise de soi par la pratique du vol en planeur	09/09/2026
Être positif en toutes circonstances	10/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Aix	11/09/2026
Filmer avec son smartphone	14/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Paris	14/09/2026
Améliorer ses performances grâce à la nutrition	15/09/2026
L'écologie au quotidien	16/09/2026
Stimuler son intelligence relationnelle grâce aux chevaux	16/09/2026
Jeunes parents : Accompagner avec confiance les 1ères années de votre enfant - DISTANC	17/09/2026
Pâtisserie autour du chocolat	17/09/2026
Aromathérapie & Hydrolathérapie Au Service De La Cosmétique Naturelle	21/09/2026
Premiers Secours Citoyen PSC - Grenoble	21/09/2026
Epargner pour ses projets et sa retraite : les clés pour bien anticiper	22/09/2026
Les clés pour une bonne nutrition - DISTANCIEL	22/09/2026
Comprendre son Intelligence Emotionnelle grâce aux chevaux	23/09/2026
Photo numérique en Arles	23/09/2026
Découverte du monde de l'hélicoptère-Techniques de pilotage	24/09/2026

Une seule relance !

RELANCES A FAIRE

Création de contenus rédactionnels et visuels par l'usage responsable de l'IA Générative

09/09/2026



VOS INTERLOCUTRICES ET INTERLOCUTEURS CFTC POUR LA CoFoP

Appli :

Didier AUDEVARD
Nadia KASSOURI
Didier MOREAU

Infra :

Amine CHAHOUR
Jennifer LEDANOIS
Rémy RIGAUDIE
Imane TAHARI
Lionel TORRES

Ingénierie :

Jean-Philippe MONDON

UES :

Didier AUDEVARD



Retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire
Capgemini en vous connectant sur le réseau CAP :
<http://corporatedirectory.capgemini.com/>
ou en flashant le code !

