



L'EXPRESS DE

# L'INSTITUT

INSTITUT UNIVERSITAIRE DE CARDIOLOGIE ET DE PNEUMOLOGIE DE QUÉBEC – UNIVERSITÉ LAVAL

*Bonne  
année!*

Édition du 3 janvier 2024

<b>ÉVÉNEMENTS</b> .....	<b>2</b>
CONFÉRENCE MULTIDÉPARTEMENTALE.....	2
<b>BABILLARD</b> .....	<b>3</b>
LES SEPT PENSÉES BIENVEILLANTES DE JANVIER 2024.....	3
LES INSCRIPTIONS AU PENTATHLON DES NEIGES 2024 SONT MAINTENANT OUVERTES! - RAPPEL.....	3
CONNAISSEZ-VOUS LA PLATEFORME NUMÉRIQUE DE TELUS SANTÉ INTÉGRALE? - RAPPEL.....	4
LA PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES (TMS), ÇA CONCERNE TOUT LE MONDE.....	4
<b>FONDATION</b> .....	<b>5</b>
NOS MEILLEURS VŒUX POUR LA NOUVELLE ANNÉE.....	5
RÉOUVERTURE DE L'HÔTELLERIE.....	5
UN DÉFI SIGNÉ JE COURS QC POUR LA NOUVELLE ANNÉE.....	6

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@iucpq.ulaval



@IUCPQ



in



Fondation IUCPQ

## ÉVÉNEMENTS

### Conférence multidépartementale

#### Conférence multidépartementale

Invitation à toutes les personnes oeuvrant au sein de l'Institut



Sophie Éthier, Ph.D, directrice des programmes de 1<sup>er</sup> cycle en travail social et en gérontologie à l'École de travail social et de criminologie de l'Université Laval vous parlera des **outils pour dépister ou signaler la maltraitance envers les personnes âgées.**

La téléconférence aura lieu via Teams le **mercredi 17 janvier 2024 de 7 h à 8 h.**

Elle sera enregistrée et déposée sur l'intranet dans la section Employé/Activités de formation.

Si vous désirez y assister, [cliquez ici](#) pour accéder à la conférence.

LA DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AFFAIRES UNIVERSITAIRES

[Retour Table des matières](#)

## BABILLARD

### Les sept pensées bienveillantes de janvier 2024

Prenez soin de vous en cette nouvelle année!

- Lundi : Pour la nouvelle année, je me place en priorité.
- Mardi : Je cible des choses que j'aime et je trouve du temps pour m'y consacrer.
- Mercredi : Mes objectifs de cette année seront inspirants et réalistes.
- Jeudi : Les petits moments de calme peuvent faire une grande différence dans une journée.
- Vendredi : Ma résolution pour l'année 2024 est de prendre soin de moi.
- Samedi : Je rends mon quotidien agréable en m'offrant des moments de réconfort et de détente.
- Dimanche : J'apprends à m'adapter aux changements qui me touchent.

Les pensées du mois sont tirées de TEXTOMOTIVE de l'ACSM-Québec.

Pour en apprendre plus sur la bienveillance, visitez notre [page Web](#). Vous pouvez aussi contacter l'équipe de soutien psychosocial et spirituel au poste 8009, option 3.

*L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL*

### Les inscriptions au Pentathlon des neiges 2024 sont maintenant ouvertes! - Rappel

Le comité santé et mieux-être paie l'inscription des dix premières équipes qui s'inscriront à l'événement du **24 février** prochain. Votre équipe devra compléter cinq activités sportives, soit vélo, course, ski de fond, patin à glace et raquette. Dans le cadre du Défi santé et services sociaux, vous aurez le choix des distances du volet initiation ou régulier.

Forme ton équipe de cinq collègues et inscris-toi avec notre code : PDN24-IUCPQ-12.

Fais vite, car premier arrivé, premier servi!

Nous vous encourageons fortement à porter les couleurs de l'Institut lors de votre défi.

Bon Pentathlon des neiges ! Information et inscription sur [pentathlondesneiges.com](http://pentathlondesneiges.com).

*VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE*

HABITUDES  
DE VIE



## Connaissez-vous la plateforme numérique de TELUS Santé Intégrale? - Rappel

Grâce à votre programme d'aide aux employés et à la famille, tous les intervenants et intervenantes admissibles ont accès à la plateforme numérique de TELUS Santé Intégrale. Cette plateforme gratuite vous donne accès à du soutien et des ressources, un onglet « Mieux-être » où vous pouvez évaluer votre santé physique et mentale ainsi qu'une section « Avantages », dans laquelle vous avez accès à de nombreux rabais en ligne!

Pour s'inscrire, simplement suivre les étapes suivantes :

1. [Cliquez ici](#) ou téléchargez l'application mobile TELUS Santé Intégrale
2. Cliquez sur « S'inscrire »
3. Votre code d'invitation est IUCPQ-votre numéro d'employé(e) incluant le ou les zéros devant, si nécessaire (exemple : IUCPQ-001234)
4. Créez votre compte avec une adresse courriel et un mot de passe

Pour le personnel de la recherche, écrivez à l'adresse [acr@criucpq.ulaval.ca](mailto:acr@criucpq.ulaval.ca).

Pour les médecins, résidents et résidentes, vous pouvez joindre le [PAMQ, au numéro 1 800 387-4166](#).

*LE SERVICE DE PRÉVENTION EN SANTÉ, SÉCURITÉ ET MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL*



## La prévention des troubles musculosquelettiques (TMS), ça concerne tout le monde

Il est important de prendre connaissance des risques des troubles musculosquelettiques afin de les prévenir dans notre quotidien. Que notre travail soit répétitif, dynamique ou en position statique, il est important de conserver une bonne posture et des techniques de travail sécuritaires.

Pour préserver votre santé, prenez connaissance des outils sur le déplacement sécuritaire des personnes, l'ergonomie, la manutention des charges sécuritaire et la santé musculosquelettique disponible dans l'intranet, dans la section : *Employé/Prévention, santé et sécurité au travail*.

*LE SOUS-COMITÉ PARITAIRE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ DU TRAVAIL - PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES*

[Retour Table des matières](#)

## FONDATION

### Nos meilleurs vœux pour la nouvelle année

En cette fin d'année 2023, nous vous souhaitons que la prochaine année vous apporte la santé, le bonheur et des tonnes de moments inoubliables!

Merci pour votre appui tout au long de l'année, au plaisir de vous retrouver en 2024!

*L'ÉQUIPE DE LA FONDATION IUCPQ*



### Réouverture de l'Hôtellerie

Veillez prendre note que l'Hôtellerie Pavillon Marguerite-d'Youville est à nouveau ouverte depuis aujourd'hui, le 3 janvier 2024, à la suite de sa fermeture pour le temps des fêtes.

L'Hôtellerie est accessible 7 jours sur 7 (418 656-8711, poste 2747) de 8 h à 21 h 45 (aucune nouvelle inscription entre 22 h et 8 h), à toute personne qui doit séjourner à Québec en raison de soins médicaux ou de l'hospitalisation d'un proche. L'Hôtellerie constitue une source de financement pour la Fondation IUCPQ.

[En savoir plus](#)



## Un défi signé Je Cours Qc pour la nouvelle année



Envie de relever un défi pour la nouvelle année? Pourquoi ne pas vous inscrire à l'un des quatre événements de course de la saison 2024 de Je Cours Qc?

Les quatre épreuves offrent divers parcours pour tous les goûts! C'est l'idéal pour quelqu'un qui réalise son premier défi de course, mais aussi pour une personne habituée de courir de longues distances.

Encore cette année, la Fondation a la chance d'être l'une des causes associées, n'oubliez pas de nous appuyer lors de votre inscription! Merci à l'avance pour votre soutien!

[S'inscrire à un événement de course](#)

[Retour Table des matières](#)