

L'EXPRESS DE

L'INSTITUT

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

Édition du 31 janvier 2024

BABILLARD.....	2
WEBINAIRES SANS FRAIS : BÂTIR VOTRE AVENIR FINANCIER, ÇA S'APPREND! SESSION H-24 - RAPPEL.....	2
BOUGEONS EN ÉQUIPE AU PENTATHLON DES NEIGES ! : DERNIÈRE CHANCE.....	2
LES ACTIONS DE L'INSTITUT : TMS.....	3
L'INSTITUT FIER DE VOUS!.....	3
LES SEPT PENSÉES BIENVEILLANTES DU MOIS DE FÉVRIER.....	3
CHANGEMENT DES CONTENANTS BIORISQUES.....	4
LE CEIAVD A PRÉSENTÉ AU COLLOQUE INFORMATIQUE SANTÉ.....	4
LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE, À ADOPTER!.....	5
ENREGISTREMENT DU WEBINAIRE SUR LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE.....	5
FONDATION.....	6
OFFRE D'EMPLOI : CONSEILLÈRE EN COMMUNICATION ET STRATÉGIE DE CONTENU.....	6
EN FÉVRIER, CÉLÉBRONS LE MOIS DE LA SANTÉ DU CŒUR.....	6
PRENEZ L'AIR AVEC ÇA MARCHE DOC!.....	7
INSCRIVEZ-VOUS AU DÉFI 20COEUR.....	7
LOTO-VOYAGES : PREMIERS TIRAGES DEMAIN.....	8

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@iucpq.ulaval



@IUCPQ

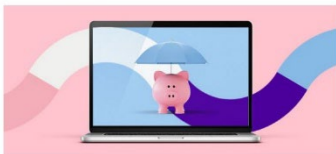


Fondation IUCPQ

BABILLARD

Webinaires sans frais : Bâtir votre avenir financier, ça s'apprend! Session H-24 - Rappel

beneva



L'Institut en partenariat avec Conseils financiers Beneva, mutuelle vouée aux employés des services publics et parapublics du Québec, vous offre divers webinaires sans frais sur plusieurs thématiques.

Que vous commenciez votre parcours financier ou que vous profitiez plutôt de votre retraite, les webinaires de Beneva vous proposeront à coup sûr de l'information claire, utile et concrète pour veiller sur vos finances ou... leur donner un nouvel élan!

Faites votre choix parmi la vaste sélection de séances et inscrivez-vous au moment qui vous convient le mieux. Plusieurs dates disponibles! Vous en apprendrez sur la planification de la sécurité financière de la retraite, le RREGOP, le RRPE le CELI, comment protéger votre prêt hypothécaire, comment bâtir l'avenir financier de vos enfants ou petits-enfants, et plus encore!

Visitez le *Babillard* de l'intranet du 19 janvier pour tous les détails.

L'ÉQUIPE DE BENEVA

Bougeons en équipe au Pentathlon des neiges ! : Dernière chance

Le 24 février prochain, venez bouger avec cinq de vos collègues lors du défi santé et services sociaux.

Pas besoin d'être en forme marathonnienne pour participer, seulement être capable de faire l'**une** des épreuves, soit le vélo, la course, le ski de fond, le patin à glace ou la raquette entre lesquelles les membres de l'équipe se relaieront.

Faites vite, c'est votre dernière chance pour vous inscrire **avant le 2 février!**

Inscrivez-vous avec le code PDN24 IUCPQ-12.

Information et inscription sur pentathlondesneiges.com.

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

HABITUDES
DE VIE



[Retour Table des matières](#)

Les actions de l'Institut : TMS

L'équipe du sous-comité paritaire de santé et sécurité du travail a mis en place des actions : outils, équipements, formations à la disposition des intervenants et intervenantes pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS).

Également, l'équipe a mis en place le projet « Agir pour prévenir les TMS liés aux déplacements d'usagers ». Le projet vise l'application des principes de déplacement sécuritaire des personnes (PDSP) tout en préservant la santé musculosquelettique du personnel et la sécurité des usagères et usagers.

Pour en savoir plus, visitez la page *Employé /Prévention, santé et sécurité au travail/Déplacement de personnes - PDSP* de l'intranet.

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

L'Institut fier de vous!

Nous sommes fiers de pouvoir compter sur des intervenants et intervenantes comme vous!

Vous recevez régulièrement divers prix, reconnaissances ou mentions d'honneur de la part de différents partenaires, ordres ou instances.

Cette rubrique vous présente les dernières nouvelles :

- [Première médicale mondiale à Québec : implantation d'un nouveau dispositif de réduction du sinus coronaire](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES

Les sept pensées bienveillantes du mois de février

Voici les sept pensées bienveillantes du mois, pour prendre soin de vous.

Lundi : Ce que tu penses, tu le deviens. Ce que tu ressens, tu l'attires. Ce que tu imagines, tu le crées.

Mardi : Ce mois-ci, j'essaie quelque chose de nouveau.

Mercredi : Le matin, tu peux rester couché pour poursuivre ton rêve ou te lever pour le réaliser.

Jeudi : Aujourd'hui, je crée une bulle de douceur autour de moi.

Vendredi : N'oublie jamais qu'une épreuve est aussi une occasion de grandir et d'aller chercher en toi une force et un courage que tu ne te connaissais pas.

Samedi : À la fin de la journée, accroche-toi à une pensée heureuse et emmène-là dormir avec toi.

Dimanche : Fais enfin cette chose qui te tient à cœur et que tu reportes depuis des mois.

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

Changement des contenants biorisques

C'est dans la **semaine du 26 février** prochain qu'aura lieu le déploiement des nouveaux contenants biorisques dans les différents secteurs de l'Institut, excepté les pavillons A, E, U, Y.

Pour connaître les principaux changements, viens nous rencontrer à notre kiosque les 22 et 23 février prochain.

Kiosques – Changement des contenants biorisques			
Jeudi 22 février		Cafétéria 11 h à 13 h 30	
Vendredi 23 février	Entrée du tunnel 7 h 15 à 8 h 15	Cafétéria 11 h à 13 h 30	Entrée du tunnel 15 h à 16 h 15

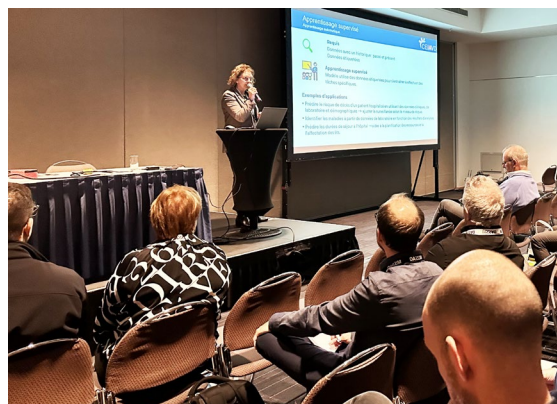
Des formations pour les utilisateurs sont aussi disponibles les 22 et 23 février prochains. Pour t'inscrire, parles-en à ton chef.

LE SERVICE D'HYGIÈNE ET SALUBRITÉ

Le CEIAVD a présenté au Colloque informatique santé

Au Colloque informatique santé organisé par le Point en santé et services sociaux le 2 novembre 2023, le Centre d'expertise en intelligence artificielle et valorisation des données (CEIAVD) a eu la chance d'être sélectionné pour présenter un atelier intitulé : L'IA en santé : Déceler son potentiel d'utilisation.

M^{me} Marie-France Thibault, conseillère en intelligence artificielle et valorisation des données au CEIAVD, a animé l'atelier auquel assistaient plus de 200 participants et participantes. Celui-ci s'adressait à toute personne intéressée par le domaine de l'intelligence artificielle (IA) en santé et disposant de peu de connaissances sur le sujet. En plus de promouvoir l'offre de services du CEIAVD, l'atelier avait pour objectif de présenter concrètement ce que peut faire l'IA en santé et comment repérer les situations dans lesquelles l'IA pourrait avoir un haut potentiel d'amélioration du travail ainsi que des soins et services.



LA DIRECTION DE LA QUALITÉ, DE L'ÉVALUATION, DE LA PERFORMANCE, DE L'ÉTHIQUE, DE LA TRANSFORMATION ET DE L'INNOVATION

La diète méditerranéenne, à adopter!

Apprenez les principes de la diète méditerranéenne!

Cuisinez avec de l'huile d'olive, des légumes et des produits céréaliers quotidiennement.

Cette diète vous permet de découvrir une nouvelle façon de vous faire à manger!

Dans une formule de deux cours, venez en apprendre plus le **5 et le 12 février** prochains.

Obtenez 50 % de rabais pour la deuxième personne inscrite vivant à la même adresse ou 10 % de rabais pour les personnes membres du Pavillon de prévention des maladies cardiaques.

Pour information et inscription, contacter Louise Gagnon au 418 656-8711, poste 5416.

L'ÉQUIPE DU PPMC

Enregistrement du webinaire sur la dépression saisonnière

Vous avez manqué le webinaire offert par votre programme d'aide aux employés et à la famille sur le trouble affectif saisonnier (TAS), mieux connu sous l'appellation de dépression saisonnière?

Aucun souci! Vous avez jusqu'au 27 janvier 2025 pour le visionner en [cliquant ici](#). Vous trouverez aussi ce lien dans la liste des webinaires disponibles, dans l'intranet : *Employé/Prévention, santé et sécurité au travail/Santé psychologique, section Bienveillance*.

Le mot de passe est : **webinaireIUCPQ**

N'hésitez pas à contacter votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) au 1 855 612-2998, le programme d'aide aux médecins du Québec (PAMQ) au 1 800 387-4166 ou l'intervenante en soutien psychosocial au poste 8009, option 3.

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

[Retour Table des matières](#)

FONDATION

Offre d'emploi : conseillère en communication et stratégie de contenu

Tu es passionné(e) par la rédaction? Tu as envie de développer une stratégie de contenu dynamique et mobilisante? Notre poste de conseillère en communication et stratégie de contenu est pour toi!

En joignant notre belle équipe, tu auras la chance de travailler sur une multitude de projets, tous plus stimulants les uns que les autres. Tu travailleras aussi en étroite collaboration avec de nombreux partenaires, patients, médecins et chercheurs de l'Institut.

Envie de relever ce défi? Fais-nous parvenir ta candidature!

[En savoir plus](#)



En février, célébrons le Mois de la santé du cœur

C'est demain que débute le Mois de la santé du cœur! Tout au long du mois, nous publierons une foule de contenus visant à faire rayonner l'expertise de l'Institut et à sensibiliser la population à l'importance de l'adoption de saines habitudes de vie.

Assurez-vous de suivre notre [page Facebook](#) pour ne rien manquer!

Nous tenons à remercier nos partenaires pour leur appui :

Partenaire Platine : Edwards

Partenaires Bronze : Boehringer Ingelheim, Bristol Myers-Squibb, Boston Scientific, Eli Lilly et Pfizer.



Prenez l'air avec Ça marche Doc!

Tous les samedis de février, à 10 h, Ça marche Doc organise des marches dans le cadre du Mois de la santé du cœur en compagnie de médecins et de professionnels de la santé. Chaque semaine, entre 40 et 100 personnes se mobilisent pour marcher avec l'organisme!

En février, il y aura une thématique différente chaque samedi et plusieurs kiosques qui portent sur différents enjeux liés à la santé cardiovasculaire.

Un rendez-vous à ne pas manquer!

Pour découvrir l'ensemble de la programmation, visitez [leur page Facebook](#).

[En savoir plus](#)



Inscrivez-vous au DÉFI 20COEUR



Le début du mois de février marque également le lancement des inscriptions au DÉFI 20COEUR. Cet événement au profit de la Fondation, créé par Jonathan Garneau, célèbre cette année sa 4^e édition!

Pendant deux jours, vous êtes invités à marcher un ou plusieurs segments d'un parcours de 80 km. Vous pouvez même marcher l'ensemble du parcours si le cœur vous en dit! Une expérience unique qui restera gravée dans votre mémoire!

[En savoir plus](#)

Loto-Voyages : premiers tirages demain

C'est demain qu'auront lieu les premiers tirages de la Loto-Voyages 2024. Un crédit-voyage de 5 000 \$ et deux crédits-voyages de 3 000 \$ seront tirés! Pour consulter la liste des tirages et des prix, [c'est ici!](#)

Le tirage sera fait à la cafétéria à 12 h et en direct sur le groupe Facebook IUCPQ-ULaval! Les gagnants seront annoncés sur le site Internet de la Fondation et sur la page Facebook du Groupe officiel IUCPQ-ULaval.

Bonne chance à tous et à toutes!



[Retour Table des matières](#)