

# L'EXPRESS DE

# L'INSTITUT

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

Édition du 4 mai 2022

<b>ÉVÉNEMENTS</b> .....	<b>2</b>
FOIRE DE L'EMPLOI : NOUS SERONS LÀ!.....	2
SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE.....	2
LE 12 MAI, VENEZ ESSAYER LE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE!.....	2
LA PÉRIODE DE MISE EN CANDIDATURE DU GALA RECONNAISSANCE ARRIVE À GRANDS PAS!.....	3
<b>NOMINATIONS ET RECRUTEMENT</b> .....	<b>3</b>
NOMINATION DE M. PATRICK ROULEAU AU POSTE DE CHEF DE SERVICE LOGISTIQUE-HYGIÈNE ET SALUBRITÉ, BRANCARDERIE, MESSAGERIE ET DÉVELOPPEMENT DURABLE.....	3
NOMINATION DE M <sup>ME</sup> VALÉRIE LEFRANÇOIS AU POSTE DE CHEF DE SECTEUR EN BRANCARDERIE, MESSAGERIE ET EN LINGERIE.....	4
NOMINATION DE M. JOËL MIREAULT À TITRE DE CHEF DE SECTEUR EN HYGIÈNE ET SALUBRITÉ DE SOIR.....	4
<b>BABILLARD</b> .....	<b>5</b>
SAISON DU VÉLO : SERVICES OFFERTS CHEZ NOUS!.....	5
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE.....	5
PROTÉINES VÉGÉTALES : COMMENT LES INTÉGRER?.....	6
CYBERSÉCURITÉ : MISSION POSSIBLE.....	6
CONCOURS BIEN-ÊTRE STRØM SPA - RAPPEL.....	6
CAPSULE TÉLÉTRAVAIL : LE SOUTIEN SOCIAL.....	7
LES SEPT PENSÉES BIENVEILLANTES DU MOIS DE MAI.....	7
PRENDRE LE TEMPS D'IDENTIFIER ET GÉRER SES ÉMOTIONS POUR ÉVITER LES COMPORTEMENTS INCIVILS.....	7
TRAVAUX DE MODERNISATION DE L'ASCENSEUR 2 DU PAVILLON CENTRAL : À COMPTER DU 12 MAI.....	8
SECTION COVID-19 DE NOTRE SITE INTERNET : NOUVEAUTÉS.....	8
<b>FONDATION</b> .....	<b>9</b>
CYCLO-DÉFI IUCPQ - INSCRIPTION.....	9
CYCLO-DÉFI IUCPQ - JE ROULE AVEC MON DOC.....	9
BRIGADE-SANTÉ : LES CONSEILS DE SÉBASTIEN.....	10
JE COURS QC : DEMI-MARATHON DE LÉVIS.....	10

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

## ÉVÉNEMENTS

### Foire de l'emploi : Nous serons là!

La Foire de l'emploi est de retour en présentiel cette année au Centre de Foire Expositif de Québec, les **6 et 7 mai** prochains.

Nous y serons assurément afin de faire connaître notre belle grande famille!

Nous serons au kiosque n° 702. Transmettez la bonne nouvelle à vos proches et parlez-leur de nos [offres d'emploi!](#)

[Pour connaître tous les détails de l'événement.](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

### Semaine de l'action bénévole



« Bénévolat change la vie! » Voici le thème de la 48<sup>e</sup> édition de la Semaine de l'action bénévole qui se déroulait du 24 au 30 avril dernier.

L'implication de nos bénévoles à l'Institut change la vie de nos usagers en humanisant et en personnalisant les soins. Nous tenons à souligner l'apport inestimable de nos bénévoles, comme M<sup>me</sup> France Doyon, qui sont présents entre autres au Carrefour pour aider les usagers à s'orienter.

Afin de démontrer à nos bénévoles toute notre reconnaissance, [nous vous invitons à leur écrire un court message.](#)

LA DIRECTION DES SERVICES MULTIDISCIPLINAIRES

### Le 12 mai, venez essayer le vélo à assistance électrique!



Le **jeudi 12 mai**, venez essayer le vélo électrique au kiosque de Vélovolt, situé à l'entrée du pavillon U, face au bureau de gestion des stationnements.

De 11 h 30 à 13 h 30, vous pourrez découvrir si le vélo à assistance électrique (VAE) est fait pour vous. Vous trouverez également des informations à propos des VAE, des pistes cyclables, de la sécurité routière et encore bien plus!

L'activité sera remise au lendemain (13 mai) en cas de pluie ou au 17 mai en cas de mauvais temps deux jours consécutifs.

Nous espérons vous y voir en grand nombre!

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

## La période de mise en candidature du Gala reconnaissance arrive à grands pas!

Il est maintenant temps de réfléchir à vos candidatures!

Dès le **16 mai**, vous pourrez mettre en nomination un-e intervenant-e ou un groupe de personnes de votre choix pour le Gala reconnaissance 2022.

Restez à l'affût pour le fonctionnement des mises en candidature !



*VOTRE COMITÉ ORGANISATEUR DU GALA RECONNAISSANCE 2022*

## NOMINATIONS ET RECRUTEMENT

### **Nomination de M. Patrick Rouleau au poste de chef de service logistique-Hygiène et salubrité, brancarderie, messagerie et développement durable**



Nous avons le plaisir de vous informer de la nomination de M. Rouleau au poste de chef de service logistique-Hygiène et salubrité, brancarderie, messagerie et développement durable.

Détenteur d'un baccalauréat en enseignement de l'éducation physique et de la santé ainsi que d'un certificat en administration des affaires, M. Rouleau travaille au sein de l'Institut depuis maintenant plus de huit ans. Il compte plus de sept ans d'expérience dans le secteur de l'hygiène et salubrité et de la brancarderie-messagerie en plus de près d'un an d'expérience en gestion dans les services logistiques.

Nous tenons à féliciter M. Rouleau pour cette nomination et l'assurons de notre soutien et de notre collaboration dans l'exercice de ses fonctions.

*LA DIRECTION DES RESSOURCES FINANCIÈRES ET DE LA LOGISTIQUE*

## Nomination de M<sup>me</sup> Valérie Lefrançois au poste de chef de secteur en brancarderie, messagerie et en lingerie



C'est avec plaisir que nous vous informons de la nomination de M<sup>me</sup> Lefrançois au poste de chef de secteur en brancarderie, messagerie et en lingerie. M<sup>me</sup> Lefrançois a occupée durant près de 17 ans le poste de technicienne en prévention incendie et d'adjointe au coordonnateur local de sécurité civile au sein de notre établissement. Elle est également détentrice d'un certificat en gestion des organisations et elle poursuit actuellement ses études avec le certificat en leadership du changement.

Nous tenons à féliciter M<sup>me</sup> Lefrançois pour cette nomination. Nous sommes persuadés que ses compétences et son expérience continueront d'être des atouts importants pour notre organisation.

Prendre note que, dorénavant, M<sup>me</sup> Nancy Doyon sera chef de service logistique des activités d'alimentation et de la lingerie.

## Nomination de M. Joël Mireault à titre de chef de secteur en hygiène et salubrité de soir



C'est avec plaisir que nous vous annonçons la nomination de M. Joël Mireault au poste de chef de secteur en hygiène et salubrité sur le quart de soir.

M. Mireault possède plus de 13 ans d'expérience dans le réseau de la santé, dont 10 ans dans un service d'hygiène et salubrité et plus de 12 ans d'expérience, en enseignement de l'hygiène et salubrité en milieu de soins. Il effectue actuellement un baccalauréat en enseignement et possède plusieurs formations continues reliées à l'hygiène et salubrité.

Nous sommes heureux de l'accueillir au sein de notre grande famille et lui assurons notre entière collaboration dans l'exercice de ses fonctions

De ce fait, notez que dorénavant, Rémi Dionne sera chef de secteur en hygiène et salubrité sur le quart de jour.

LA DIRECTION DES RESSOURCES FINANCIÈRES ET DE LA LOGISTIQUE

[Retour Table des matières](#)

## BABILLARD

### Saison du vélo : services offerts chez nous!

L'arrivée du mois de mai annonce le début de la saison du vélo. Participez au « Défi du Mois du vélo 2022 » en enregistrant vos déplacements à vélo d'au moins 10 minutes sur la [plateforme de Vélo Québec](#) et courez la chance de gagner un prix! Si vous prévoyez vous rendre à l'Institut en vélo, voici les installations qui sont à votre disposition :

- Des supports à vélos répartis sur les terrains de l'Institut
- Le parc à vélos intérieur sécurisé temporaire se trouve dans le Parc E au niveau SS2
- Les casiers à vélos

Pour obtenir une clé d'accès au parc à vélo ou pour vous inscrire sur la liste d'attente pour l'obtention d'un casier à vélo, présentez-vous au bureau de gestion des stationnements (L1784).

Restez à l'affût, car d'autres installations pour les cyclistes sont à venir au cours des prochains mois : un parc à vélo intérieur sécurisé permanent, une station de réparation pour les vélos et des casiers à vélos supplémentaires.

Sur l'intranet, dans la section : *Employé / Transports / Vélo*, vous trouverez de l'information présentant notamment les pistes cyclables autour de l'Institut, ainsi que les installations et services qui vous sont accessibles.

Nous vous rappelons qu'il n'est pas autorisé de circuler à l'intérieur des murs avec votre vélo. Nous comptons sur votre collaboration pour utiliser les installations extérieures mises à votre disposition.

LA DIRECTION DES SERVICES TECHNIQUES

### Avis de maintenance informatique

Notez que plusieurs interventions sont prévues dans les jours à venir :

- **Mercredi 4 mai:** arrêt Gustav
- **Lundi 9 mai:** arrêt suite Medi (MediRad – MediVisite – MediPatient)
- **Mardi 10 mai et mercredi 11 mai:** arrêts planifiés du serveur Cristal-Net – DPE et GDF
- **Mardi 10 mai:** arrêt des serveurs de fichiers : Azote2, Americium et E35SVUUSR1, E35SVUUSR2 et E35SVUUSR3 (lecteurs réseaux G: H: U: V:)

Pour connaître les détails, consultez le *Babillard* de l'intranet.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

## Protéines végétales : comment les intégrer?

Apprenez à connaître les différentes protéines végétales le **9 mai** prochain de **19 h à 21 h** !

Apprendre à les connaître vous permet de mieux les apprécier et les cuisiner. Venez découvrir le tofu, le tempeh, les légumineuses et bien plus !

Pour vous inscrire, appelez au 418-656-8711, poste 5416.

L'équipe du PPMC

## Cybersécurité : Mission possible



Comme utilisateurs des systèmes informatiques, vous représentez le maillon faible visé par le cybercriminel et vous constituez l'un des vecteurs de propagation en ouvrant la pièce jointe infectée d'un courriel, en naviguant sur des sites frauduleux ou en utilisant une clé USB infectée. Quels indices vous permettent de reconnaître un courriel frauduleux? Un faux courriel, des pièces jointes dont on ne connaît pas la source et un avertissement automatisé sont de bons indicateurs.

La formation Cybersécurité : mission possible disponible sur l'ENA vous sensibilise sur les menaces potentielles à la sécurité de l'information, surtout en contexte hospitalier. Après avoir suivi cette formation, vous serez en mesure d'agir de manière préventive afin d'éviter les situations à risques. Cette **formation obligatoire** dure seulement 40 minutes et elle est **à compléter d'ici juin 2022**.

Pour en apprendre plus sur les bonnes pratiques contre l'hameçonnage, consultez le document « Hameçonnage - Courriels malicieux : quoi faire? » sur la page de l'intranet : *Soutien administratif / Direction des ressources informationnelles (DRI)* dans la section Actifs informationnels, confidentialité et sécurité.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

## Concours bien-être Strøm Spa - RAPPEL

Saviez-vous que Strøm Spa organise un concours chaque mois ?

Courez la chance de gagner une carte-cadeau de 100 \$ au tirage mensuel ! Inscrivez-vous au concours avec votre nom, prénom, numéro de téléphone ainsi que votre courriel de l'Institut.

Découvrez tous les rabais dans l'intranet sous l'onglet : *Institut / Entreprise en santé / Équilibre travail-vie personnelle*.



VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

## Capsule télétravail : Le soutien social

Éviter l'isolement en gardant un soutien social même à distance !

Prendre le temps de clavarder avec ses collègues et son gestionnaire vous permet de cultiver des liens tout en étant en télétravail. Souhaiter bonne journée ou bonne soirée dans une conversation Teams pour faire toute la différence pour vos collègues et vous.

Pour douze idées inspirantes, consultez la section : *Employé / Télétravail* de l'intranet.

## Les sept pensées bienveillantes du mois de mai

C'est parti pour les pensées bienveillantes du mois! Nous vous encourageons à prendre un moment pour réaliser ces pensées, dans l'ordre ou le désordre. Prendre soin de soi est important!



- Lundi : Écouter de la musique et danser!
- Mardi : Contempler
- Mercredi : Ne pas oublier de s'encourager et de se féliciter
- Jeudi : Essayer la relaxation guidée ou la méditation
- Vendredi : Prendre le temps de jouer à un jeu
- Samedi : Prendre le temps de faire une sieste
- Dimanche : Désencombrer une pièce ou un espace

Pour plus d'informations sur les bienveilleurs-euses, nous vous invitons à venir discuter à notre kiosque d'**aujourd'hui**, situé au carrefour, de 11 h à 13 h 30 ou de 15 h à 16 h 30.

## Prendre le temps d'identifier et gérer ses émotions pour éviter les comportements incivils

Après plus de deux ans de pandémie, une certaine fatigue s'est installée pour chacun et chacune d'entre nous. Cependant, pour éviter des comportements incivils qui pourraient amener à des conflits, nous vous invitons à utiliser les outils pour la gestion des émotions qui sont à votre disposition et disponibles dans le site Web :

[iucpq.qc.ca/gestiondeconflits](http://iucpq.qc.ca/gestiondeconflits).

Vous y trouverez

- L'outil 4 étapes pour ressentir, du Mouvement santé mentale Québec
- L'outil les 4 R

Ne l'oublions pas, la gestion des émotions est une étape préalable pour favoriser une communication respectueuse entre collègues et collaborateur.

Nous vous remercions de prendre soin de vous,

## Travaux de modernisation de l'ascenseur 2 du pavillon Central : à compter du 12 mai

Lors de la soirée du **11 mai** prochain, les cloisons seront transférées de l'ascenseur 1 vers l'ascenseur 2. De 18 h à 00 h, l'équipe technique sera sur place pour effectuer ces travaux et l'équipe de projet sera présente pour s'assurer du bon déroulement et répondre aux questions. Un agent de sécurité sera également présent pour assurer la fluidité des transports.

Dès le lendemain, le **12 mai**, les travaux de modernisation de l'ascenseur 2 débuteront et ce, pour une durée de 12 semaines.

L'ascenseur 1 deviendra l'ascenseur valet réservé pour la brancarderie et les demandes urgentes entre 7 h 30 et 16 h 30. Ce dernier fonctionnera de manière indépendant, ainsi, nous vous demandons d'utiliser exclusivement le bouton d'appel des ascenseurs 3 et 4, si requis.

En tout temps, nous vous demandons de prioriser l'utilisation des escaliers, si vous le pouvez.

LA DIRECTION DES SERVICES TECHNIQUES

## Section COVID-19 de notre site Internet : nouveautés

Pour être informés des nouveautés sur le sujet, visitez régulièrement la [section dédiée à la COVID-19 sur notre site Internet](#).

Dernières nouvelles :

- [Les 7 pensées bienveillantes du mois de mai](#)

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS



[Retour Table des matières](#)

## FONDATION

Lorsque vous êtes dirigé vers le site web de la Fondation, veuillez noter qu'il n'est pas supporté sur Explorer (fonctionne avec Microsoft Edge ou Google Chrome).

### Cyclo-Défi IUCPQ - Inscription

Vous avez envie de relever un défi cycliste? Il est encore temps de vous inscrire au Cyclo-Défi IUCPQ qui se déroulera le **11 septembre** prochain! Le tarif est maintenant de 145 \$, ce qui inclut le maillot exclusif de l'activité (port obligatoire), la boîte à lunch et des ravitaillements.

Vous n'avez qu'à choisir le parcours qui vous convient :

- [50 km](#) en peloton à une vitesse maximale de 22 km/h
- [75 km](#) en peloton à une vitesse moyenne de 23-24 km/h
- [100 km](#) en peloton à une vitesse moyenne de 25-26 km/h
- [100 km](#) en peloton à une vitesse moyenne de 28-30 km/h

[S'inscrire au Cyclo-Défi IUCPQ.](#)



### Cyclo-Défi IUCPQ - Je roule avec mon doc

VOLET  
**JE ROULE AVEC  
mon DOC**

Saviez-vous qu'il est possible pour un médecin de l'Institut et un patient de rouler ensemble dans le cadre du Cyclo-Défi IUCPQ? Il s'agit d'une occasion de vivre un moment unique et de le partager avec la communauté. Vous connaissez des gens qui seraient intéressés par cette idée? N'hésitez pas à en parler autour de vous!

Ceux qui choisissent d'opter pour la formule « Je roule avec mon doc » doivent tout de même procéder à une inscription régulière. L'équipe du Cyclo-Défi IUCPQ souhaiterait toutefois en être informée afin de maximiser

le rayonnement de ces histoires uniques et touchantes.

Pour ce faire, nous vous invitons à nous écrire à [cyclodefi@fondation-iucpq.org](mailto:cyclodefi@fondation-iucpq.org). Contactez-nous à cette adresse pour toutes questions au sujet du Cyclo-Défi.

[En savoir plus.](#)

## Brigade-santé : les conseils de Sébastien

Vous avez envie de participer au Cyclo-Défi IUCPQ, mais vous ne savez pas quoi faire comme type d'entraînement? Sébastien, kinésologue, vous donne ses meilleurs conseils pour bien vous préparer à ce défi sportif!

[Découvrez-les maintenant](#) ou [visionnez la capsule vidéo.](#)



## Je Cours Qc : Demi-marathon de Lévis



Félicitations à tous les coureurs qui ont participé dimanche dernier au demi-marathon de Lévis. Quelle que soit la distance parcourue, vous pouvez être fiers d'avoir relevé un tel défi sportif!

Bravo aussi à Pierre-Luc Cartier, ambassadeur de Je Cours Qc et patient à l'Institut, et à Jonathan Garneau, organisateur du DÉFI 20COEUR, qui ont parcouru 21,1 km ainsi qu'à notre collègue Julie qui a participé au 5 km.

La Fondation est fière d'être LA cause associée de Je Cours Qc. Merci à tous ceux et celles qui font un don à la Fondation lors de leur inscription!

[S'inscrire aux prochaines activités.](#)