

L'EXPRESS DE L'INSTITUT

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

Édition du 1^{er} mars 2023

ÉVÉNEMENTS	2
Défi Entreprises 2023 : les 75 premières personnes inscrites bénéficient d'un rabais de 20\$!.....	2
BABILLARD	4
CHANGEMENT D'HEURE – PASSAGE DE L'HEURE AVANCÉE - RAPPEL.....	4
RECRUTEMENT D'ÉTUDIANTES ET D'ÉTUDIANTS POUR LA PÉRIODE ESTIVALE.....	4
FEUILLETS D'IMPÔT 2022.....	4
RAPPEL DES MODALITÉS ENTOURANT LE CONGÉ ANNUEL.....	4
POLITIQUE RELATIVE À L'UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX (RÉVISÉE).....	4
COCON DE MICROSIESTE : MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!.....	5
BIEN MANGER, UN INCONTOURNABLE DANS LA GESTION DE VOTRE DIABÈTE.....	5
AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE.....	5
FÉLICITATIONS AUX PARTICIPANTES ET AUX PARTICIPANTS DU PENTATHLON.....	6
AVIS DE TRAVAUX MAJEURS AU DÉPARTEMENT DE PHARMACIE : PHASE 2 - RAPPEL.....	6
FONDATION	7
VENTE DE BRACELETS AU PROFIT DE LA FONDATION.....	7
PÉDALONS AVEC LOUIS CONTRE L'OBÉSITÉ.....	7
PROMOTION BIEN AU CHAUD : MANTEAUX AVALANCHE – DERNIER RAPPEL.....	7

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

ÉVÉNEMENTS

Défi Entreprises 2023 : les 75 premières personnes inscrites bénéficient d'un rabais de 20\$!

Pour le personnel oeuvrant à l'Institut et au Centre de recherche uniquement

Cette année encore, l'Institut participe au Défi Entreprises **le samedi 10 juin prochain, à compter de 7 h**, au parc Cartier-Brébeuf. Lors du défi, vous pourrez choisir de faire une ou plusieurs activités sportives : 5 ou 10 km de marche ou de course, cardio-fit, zumba ou yoga.

[Pour tout savoir sur le Défi Entreprises 2023 et vous inscrire.](#)

Dépêchez-vous : seules les 75 premières inscriptions bénéficieront d'un rabais de 20\$! Le rabais s'appliquera directement lors de votre inscription en ligne en entrant le code promotionnel suivant : IUCPQ2023

Nouveauté! Cette année, votre trousse du participant vous sera envoyée directement à votre domicile. En plus, l'Institut offre un chandail sport aux participants et participantes qui s'inscrivent avant le 10 avril. Pour obtenir votre chandail ou pour toutes questions, merci d'écrire à mireille.st-pierre.iucpq@ssss.gouv.qc.ca.

Pour plus de détails, visitez le *Babillard* de l'intranet.

Nous souhaitons bien du plaisir à toutes les personnes qui participeront à cet événement!

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

[Retour Table des matières](#)

BABILLARD

Changement d'heure – Passage de l'heure avancée - Rappel

Veillez prendre note que le changement d'heure aura lieu dans la nuit de samedi à dimanche, du 11 au 12 mars. À 2 heures du matin, le 12 mars 2023, on avance l'heure.

Ainsi, à 2 heures, il sera 3 heures, heure avancée de l'Est.

Les personnes salariées travaillant sur le quart de soir, le samedi 11 mars, ne subiront aucun changement.

Les personnes salariées travaillant sur le quart de nuit, le dimanche 12 mars, se présenteront à l'heure habituelle. Comme le changement à l'heure avancée s'effectuera à 2 heures, ceux-ci travailleront donc une heure de moins, et ce, sans perte de salaire.



Recrutement d'étudiantes et d'étudiants pour la période estivale

Nous vous informons qu'un affichage pour le recrutement d'étudiantes ou d'étudiants pour la période estivale s'amorcera **le 1^{er} mars prochain**. Nous recherchons des ressources pour occuper des affectations temporaires à titre de préposée ou préposé à l'entretien ménager et d'agente ou agent administratif.

Pour connaître tous les détails, consultez le communiqué interne diffusé le 27 février dans l'intranet.

Feuillets d'impôt 2022

Nous vous informons que les « Feuillets d'impôt » version électronique sont maintenant disponibles dans le *Portail Virtuo*. Pour savoir comment y accéder, consultez le communiqué interne diffusé le 27 février dans l'intranet.

Rappel des modalités entourant le congé annuel

À la suite de plusieurs questions relatives aux modalités entourant le congé annuel, nous souhaitons d'abord vous informer que les calendriers de vacances afin de faire vos choix pour la période estivale seront disponibles sur le *Portail Virtuo* **dès ce mercredi 1^{er} mars**. Pour connaître tous les détails, consultez le communiqué interne diffusé le 27 février dans l'intranet.

Politique relative à l'utilisation des médias sociaux (révisée)

Adoptée au comité de direction le 23 février 2023, la Politique relative à l'utilisation des médias sociaux (DRHC-512) a été mise à jour afin de favoriser une utilisation responsable et éthique des médias sociaux. Nous vous invitons à la consulter dans l'intranet à la page : *Institut/Politiques, directives et procédures*.

Cocon de microsieste : merci de votre participation!

En décembre dernier, un sondage a été fait pour avoir des propositions afin de déplacer le cocon de microsieste.

Actuellement, le CSME travaille conjointement avec la DST pour vérifier la viabilité de l'ensemble des propositions reçues. L'une des propositions populaires est la chapelle, qui est malheureusement indisponible puisqu'elle est déjà utilisée, notamment pour des interventions de groupe par l'équipe de soins spirituels, et certains bureaux permanents y sont maintenant installés. Le nouvel endroit du cocon doit avoir de l'espace pour le module ainsi qu'une certaine tranquillité pour favoriser la sieste ou la relaxation.

Il est toujours temps de remplir [le formulaire](#) si vous avez de nouvelles propositions.

Nous vous remercions pour toutes vos suggestions et pour votre patience!

VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE



Bien manger, un incontournable dans la gestion de votre diabète

Une alimentation saine et équilibrée vous permet une meilleure gestion de votre diabète ou votre prédiabète.

Adopter ou remplacer certains aliments permet une meilleure alimentation tout en gardant le contrôle.

Participez à notre cours de nutrition le **6 et le 13 mars** prochain pour en apprendre plus!

Pour information et inscription : 418 656-8711, poste 5416.

L'ÉQUIPE DU PPMC

Avis de maintenance informatique

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

- **Judi 2 mars** : entretien des équipements pare-feu – Rappel
- **Mercredi 8 mars** : arrêt de service réseautique
- **Mercredi 8 mars** : arrêt des serveurs de fichiers Azote2, Azote3 et Americium (lecteurs réseaux G: H: V:)
- **Mardi 14 mars** : arrêt-départ TD-Synergy

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

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

Félicitations aux participantes et aux participants du Pentathlon

Samedi dernier, 50 intervenants et intervenantes ont participé au défi santé et services sociaux du Pentathlon des neiges. Malgré le froid, la bonne humeur et le sourire de nos collègues étaient contagieux!

Sur 10 équipes, quatre se sont classées parmi le top 5 de leur catégorie respective, soit dans le volet régulier ou le volet initiation. Félicitations pour vos classements et votre participation!

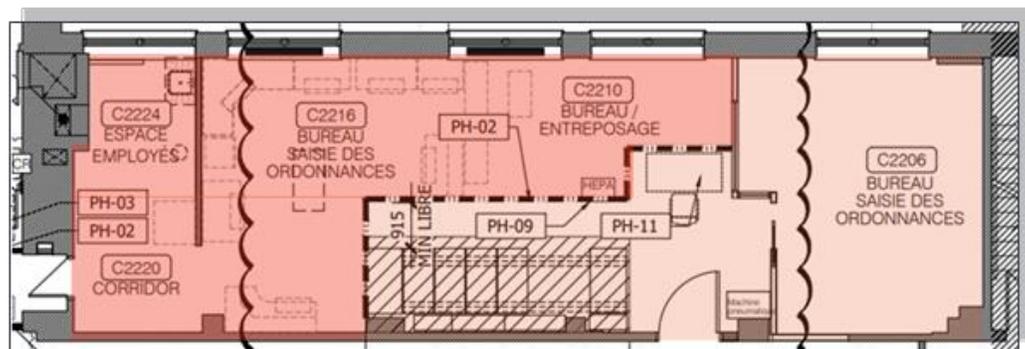
[Pour voir l'ensemble des photos.](#)



VOTRE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Avis de travaux majeurs au Département de pharmacie : phase 2 - Rappel

Le Département de pharmacie poursuit sa 2^e phase de travaux majeurs (du **16 janvier au 23 mars**). Pendant cette phase, la majorité des locaux sera inaccessible. L'équipe est répartie dans différents pavillons, ce qui pourrait entraîner des lacunes au niveau de la transmission d'information entre les membres du personnel. Il est également possible que les délais soient légèrement plus longs que d'habitude en raison du morcellement des locaux. Les livraisons faites par le personnel du magasin devront être redirigées temporairement vers le C2230 (local actuel de l'emballuseuse-ensacheuse).



Pour plus de détails, consultez l'annonce sur le *Babillard* de l'intranet.

LA DIRECTION DES SERVICES PROFESSIONNELS

FONDATION

Vente de bracelets au profit de la Fondation

Vous souhaitez soutenir la Fondation de façon originale? Claudia Roy, patiente de l'Institut, vous propose de vous procurer un ou plusieurs magnifiques bracelets qu'elle confectionne avec amour. Chaque bracelet est unique et identifiable grâce à une pierre de jade rouge. De plus, 100% des ventes seront remises à la Fondation.

Une façon originale de soutenir la Fondation!

[Acheter un bracelet au coût de 20\\$.](#)

LES MALADIES DU COEUR SONT SOUVENT INVISIBLES

100% des ventes seront remises à la Fondation de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, afin de soutenir la recherche sur les maladies cardiovasculaires.

La pierre rouge symbolise le cœur et témoigne de votre soutien à la cause.



Pédalons avec Louis contre l'obésité

Les inscriptions à la 6^e édition du défi *Pédalons avec Louis contre l'obésité* sont maintenant ouvertes! Deux parcours sont proposés lors de cet événement sportif qui se déroulera le **samedi 12 août**, soit un parcours de 55 km et un autre de 105 km. Le départ s'effectuera à partir du Blaxton St-Romuald.

Ce défi est organisé par Louis Fréchette, patient de l'Institut, qui a transformé son mode de vie après une chirurgie bariatrique en 2011. Grâce à ce défi, il souhaite sensibiliser les gens à l'obésité et faire la promotion des saines habitudes de vie.

[Inscription](#)



Promotion bien au chaud : manteaux Avalanche – Dernier rappel

Profitez d'un rabais exclusif aux employés de l'Institut sur l'achat d'un manteau Avalanche tout en supportant notre Fondation. Cette promotion s'applique sur dix articles sélectionnés. Tous les manteaux commandés seront livrés au bureau de la Fondation où vous pourrez les récupérer.

Pour passer votre commande en ligne, rendez-vous sur la [plateforme Web](#) et utilisez le mot de passe : **IUCPQ2023**.



[Retour Table des matières](#)