

L'EXPRESS DE L'INSTITUT

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

Édition du 12 avril 2023

| | |
|---|----------|
| BABILLARD | 2 |
| SOYEZ EN FORME POUR L'ÉTÉ!..... | 2 |
| AVIS DE MAINTENANCE INFORMATIQUE : COUPURES DES SERVEURS DE FICHIERS : AZOTE2, AZOTE3 ET AMERICIUM (LECTEURS RÉSEAUX G: H: V;)..... | 2 |
| SOUFFRANCE ET MAL-ÊTRE DU PERSONNEL : UN ACCOMPAGNEMENT QUI RAYONNE POUR L'INSTITUT..... | 2 |
| NOUVELLE TARIFICATION POUR LE COVOITURAGE : REMBOURSEMENT BONIFIÉ POUR LES CONDUCTEURS ET PRIX RÉDUIT POUR LES PASSAGERS..... | 3 |
| JE SUIS TÉMOIN DE VIOLENCE CONJUGALE : QUE PUIS-JE FAIRE?..... | 3 |
| LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE, À ADOPTER!..... | 4 |
| FONDATION | 5 |
| LOTO-VOYAGES : RÉSULTATS..... | 5 |
| AU CŒUR DE VOS PASSIONS : 20 ^E ANNIVERSAIRE..... | 5 |

Présence de l'Institut sur les réseaux sociaux



Page officielle



Groupe officiel



@IUCPQ



Fondation IUCPQ

BABILLARD

Soyez en forme pour l'été!

Que ce soit pour préparer votre saison de vélo, ou de maillot, ou simplement pour votre bien-être personnel, profitez des offres exclusives offertes aux membres du personnel de l'Institut. Il y en a pour tous les goûts!

Nouveau! **Rabais de 10 %** chez Yoga Fitness vous donnant accès à tous leurs centres d'entraînement ou sur leur plateforme en ligne. Du yoga ainsi que de l'entraînement cardiovasculaire et musculaire vous sont offerts.

Accès **gratuit** à la plateforme d'entraînement en ligne Énergie Cardioqui propose des cours pour toute la famille : entraînement cardiovasculaire et musculaire, spinning, méditation, yoga, et bien plus!

Rabais sur les abonnements chez **Énergie Cardio, Nautilus Plus et YWCA Québec.**

Pour plus d'informations, consultez la page *Employé / Activités physiques* de l'intranet

LE COMITÉ SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE

Avis de maintenance informatique : coupures des serveurs de fichiers : Azote2, Azote3 et Americium (lecteurs réseaux G: H: V:)

Prenez note qu'il y aura un arrêt de ces serveurs le **mercredi 19 avril, de 5 h à 6 h 30**. Veuillez fermer et sauvegarder vos documents avant l'arrêt.

LA DIRECTION DES RESSOURCES INFORMATIONNELLES

Souffrance et mal-être du personnel : un accompagnement qui rayonne pour l'Institut



Au cours des dernières années, différentes formes de mal-être se sont manifestées chez le personnel, dont les personnes soignantes. Afin de mieux comprendre ces états exacerbés avec la pandémie et les pistes d'action mises en œuvre, nous vous invitons à lire le numéro spécial d'avril de la revue [Spiritualitésanté](#) auquel [notre équipe](#) et notre collègue [Marion Frappa](#), assistante infirmière-chef en gériatrie et soins palliatifs, avons participé. En dépit de situations difficiles, il est réconfortant de voir que des actions, des gestes et des mots témoignent d'espoir. Suivez-nous dans nos activités et publications qui mettent en avant-scène la bienveillance. Bonne lecture!

Pour information, contactez-nous : soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca ou au poste 8009, option 3.

L'ÉQUIPE DE SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET SPIRITUEL

[Retour Table des matières](#)

Nouvelle tarification pour le covoiturage : remboursement bonifié pour les conducteurs et prix réduit pour les passagers

Depuis le 27 mars dernier, une nouvelle tarification est en vigueur pour tous les covoitureurs utilisant l'application [Netlift + IUCPQ-ULaval](#). Le tarif passager a été réduit et permet maintenant d'effectuer des trajets de plus longue distance à partir de 3,50 \$. Quant au remboursement pour les conducteurs, celui-ci a été bonifié grâce au fonds Netlift, un fonds offert aux établissements du réseau de la santé par notre partenaire de covoiturage pour favoriser l'accès à ce service.

| Distance parcourue en covoiturage (km) | Tarification aux passagers (taxes incluses) | Remboursement aux conducteurs* |
|--|---|--------------------------------|
| Entre 0 et 30 km | 3,50 \$ | De 5,00 à 11,00 \$ |
| Entre 30 km et 60 km | 4,00 \$ | De 14,50\$ à 17,50 \$ |
| Entre 60 km et 90 km | 5,00 \$ | De 17,50\$ à 18,25 \$ |
| Plus de 90 km | 7,00 \$ | 20,00 \$ |

*La bonification du remboursement pour les conducteurs est offerte jusqu'à épuisement du fonds Netlift.

Ne ratez pas cette occasion pour faire l'essai du covoiturage; l'essayer c'est l'adopter!

Des questions? Écrivez à isabelle.jobin.iucpq@ssss.gouv.qc.ca ou communiquez avec le service à la clientèle de Netlift à soutien@netlift.me ou au 514 316-9225.

LE COMITÉ DE MOBILITÉ DURABLE

Je suis témoin de violence conjugale : que puis-je faire?

Être témoin de violence conjugale peut vous mettre dans une position délicate. Il se peut aussi que vous soyez mal à l'aise avec l'idée de « vous mêler de ce qui ne vous regarde pas ». Sachez toutefois qu'il est tout à fait légitime de vouloir venir en aide à une personne vivant de la violence conjugale. Pour le bien des victimes, les actes de violence physique ou psychologique ne devraient pas rester dans la vie privée.

Si vous êtes témoin d'une situation qui demande une aide immédiate, **contactez le 911**.

Si vous avez été témoin de phénomènes inquiétants et que vous ne savez pas quoi faire, des options s'offrent à vous :

- Contacter SOS violence conjugale au 1 800 363-9010 en tout temps.
- Communiquer avec des ressources d'aide spécialisées (liste disponible dans l'intranet *Employé / Prévention, santé et sécurité au travail / Violence conjugale*)
- Visiter la page intranet *Employé / Prévention, santé et sécurité au travail / Violence conjugale* pour plus d'informations et d'outils pour vous aider.

Si vous avez besoin d'aide, de soutien ou de renseignements pour vous ou pour un proche, n'hésitez pas à contacter notre personne-ressource en violence conjugale, et ce, en toute confidentialité, par courriel :

soutienpsychosocial.iucpq@ssss.gouv.qc.ca, ou par téléphone au poste 8009, option3.

LA DIRECTION DES RESSOURCES HUMAINES ET DES COMMUNICATIONS

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 **17 et le 24 avril** prochain.

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

L'ÉQUIPE DU PPMC

FONDATION

Loto-Voyages : résultats

Le comité de financement des employés et votre Fondation sont heureux de vous annoncer le nom des gagnants du deuxième tirage de la Loto-Voyages :

- Félicitations à Adédogni Ivonne Taio (billet 0970) qui remporte un lot en argent d'une valeur de 5 000 \$.
- Félicitations à Pier-Luc Forcier (billet 0906) qui remporte un crédit-voyage chez Laurier du Vallon d'une valeur de 3 000 \$.
- Félicitations à France Leblanc (billet 0205) qui remporte un crédit-voyage chez Laurier du Vallon d'une valeur de 3 000 \$.

Les prochains tirages auront lieu le **1^{er} juin 2023!**



Au cœur de vos passions : 20^e anniversaire

La soirée Au cœur de vos passions, présentée par Lobe, MEDIAL Services-conseils SST et RBC Banque Royale, célèbre cette année son 20^e anniversaire! L'événement se déroulera le vendredi **26 mai** prochain au Manège militaire Voltigeurs de Québec.

Cette soirée, qui promet d'être haute en couleur, sera animée par nulle autre que M^{me} Julie Couture, chef d'antenne du réseau TVA Québec. Nous compterons également sur la précieuse collaboration d'une journaliste spécialisée en vin, M^{me} Karyne Duplessis Piché, qui sélectionnera les vins qui accompagneront votre délicieux repas cuisiné par le Traiteur le George V.

[Procurez-vous des billets](#) dès maintenant pour cet événement philanthropique d'envergure au profit de la Fondation.



[Retour Table des matières](#)