

## EN MANCHETTES DANS CE NUMÉRO DU 29 MARS 2017

- **Événements et activités**
- **Nominations et recrutement** (aucun communiqué sous cette rubrique cette semaine)
- **Info-travaux** (aucun communiqué sous cette rubrique cette semaine)
- **Babillard**

## ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS

### INSCRIPTION HÂTIVE ET AGRÉMENT - 6<sup>E</sup> CONGRÈS SUR LES MALADIES CARDIOMÉTABOLIQUES CHRONIQUES SOCIÉTALES

Chers collègues,

La Chaire internationale sur le risque cardiométabolique vous invite à participer à la 6<sup>e</sup> édition de son congrès sur les maladies cardiométaboliques chroniques sociétales qui aura lieu à Québec, du 15 au 17 mai 2017. Venez mettre à jour vos connaissances dans le domaine des maladies chroniques sociétales et leur prévention. Ce congrès s'adresse aux médecins de première ligne et aux spécialistes, de même qu'à tous les professionnels de la santé, aux étudiants des cycles supérieurs et aux résidents.

Nous avons également le plaisir de vous informer que le congrès est accrédité par le Vice-décanat à la pédagogie et au développement professionnel continu de la Faculté de médecine de l'Université Laval. Ainsi, les participants qui le désirent pourront recevoir jusqu'à **17,25 crédits de formation médicale continue**.

Par ailleurs, veuillez noter que la Faculté des sciences infirmières reconnaît **1,725 unités d'éducation continue à ce congrès**.

Si vous n'êtes pas encore inscrit au congrès, nous vous invitons à le faire **d'ici le 2 avril** afin de bénéficier du tarif réduit de l'inscription hâtive. Pour plus d'information, visitez le : [www.iccrcongress2017.org/fr](http://www.iccrcongress2017.org/fr).

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 2 AVRIL!**

Au nom du 6<sup>e</sup> Comité de programme du Congrès de l'ICCR,

JEAN-PIERRE DESPRÉS, Ph. D., FAHA, FIAS



En collaboration avec



## RÉDUCTION DES COÛTS DU PAPIER À EN-TÊTE AVEC LE LOGO DE L'INSTITUT

Annuellement, nous consommons 100 000 feuilles du papier à en-tête avec le logo en couleur de l'Institut. Dans un souci de bien utiliser nos allocations budgétaires, le Service des approvisionnements a épuisé l'inventaire de ce type de papier et l'a remplacé par du papier à en-tête avec le logo en noir et blanc. Ce papier est maintenant disponible au magasin. Par ce geste, le coût annuel du papier à lettres diminuera de **32 %**.

Nous vous rappelons qu'il est essentiel de faire bon usage des fonds publics. Dans cet esprit, nous vous suggérons également d'utiliser les **différents modèles de documents Word en version électronique**, soit lettre avec logo, communiqué, présentation PowerPoint, etc., qui ont été mis à votre disposition **dans l'intranet** depuis 2009, à l'endroit suivant : [Soutien administratif > Guides et procédures internes](#) – recherchez les mots « *Gabarits* » ou « *Modèles* ».

LA DIRECTION



**NOUVEAU!**  
Inscription par courriel seulement  
Détails sur le formulaire d'inscription

### Conditionnement physique

Horaires des cours **PRINTEMPS 2017**  
du 3 avril au 23 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12 h à 12 h 30					Entraînement style «CrossFit» (P-0945) 30 cours
12 h à 12 h 45	Yoga Yin (P-2465) 10 cours	Spinning (P-0946) 10 cours	Yoga Yin (P-2465)	Spinning (P-0946)	
12 h 10 à 12 h 40		Entraînement style «CrossFit» (P-0945)		Aide au renforcement (P-0942)	
16 h 15 à 17 h		Spinning (P-0946)		Spinning (P-0946)	
16 h 15 à 17 h 15				Spinning (P-0946)	

Pour tous les cours, un minimum de 10 inscriptions est nécessaire pour le tenue du cours.

**ABDO-STRETCHING** - Entraînement visant à renforcer et à assouplir les muscles du tronc et des membres inférieurs. Ce cours aide à améliorer votre posture et à prévenir les maux de dos (rythme modéré). Coût: \$15

**ENTRAÎNEMENT STYLE «CROSSFIT»** - Offrant une programmation constamment variée, ce cours vous permettra de développer votre capacité musculaire et cardiovasculaire (rythme soutenu). Coût: \$15 (12 cours) ou 42,50 \$ (10 cours)

**PILATES** - Fusion des genres! Entraînement à moyenne intensité qui allie de façon unique la puissance, la vitesse et l'agilité en mélangeant des mouvements de boxe, pilates et danse. Durée: 45 min. Coût: \$17,5

**SPINNING** - Entraînement par intervalles sur vélo stationnaire accompagné d'une musique stimulante (rythme soutenu). Coût: \$7,5

**YOGA YIN** - Étirement en profondeur sollicitant fascias, tendons, ligaments et articulations. La course de durée de 60 min les postures sont tenues de 2 à 3 minutes (rythme lent). Tapis de yoga requis. Coût: \$7,5 (12 cours) ou 60 \$ (10 cours)

**POUR INSCRIPTION**  
- Aucune inscription  
- Remplir le formulaire d'inscription  
- Remplir le formulaire d'inscription

**POUR INFORMATION**  
(418) 656-4594

LES INSCRIPTIONS DÉBUTENT LE LUNDI 20 MARS à 6 h ET SE TERMINENT LE MARDI 28 MARS à 17 h



ENTREPRISE EN SANTÉ  
CENTRÉE PAR LE COÛTEUX

## RAPPEL PROGRAMMATION PRINTEMPS 2017 CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - ENTREPRISE EN SANTÉ

### Quelques places disponibles - Spinning

Votre inscription doit être faite **par courriel**, en utilisant le **formulaire** disponible à la réception du PPMC ou sur l'intranet, section *Soutien administratif > Formulaires administratifs*.

La période d'inscription se termine le **31 mars prochain**.

Nous vous invitons à consulter la **programmation** complète disponible également sur le Babillard de l'intranet.

**Au plaisir de bouger avec vous!**

**L'ÉQUIPE PPMC**



## VENTE DE CHOCOLATS DE PÂQUES



### Ils sont de retour !

Préparez-vous, les chocolats de Pâques du Comité de financement des employés de l'Institut (CFEI) seront en vente **les 30 et 31 mars** à différents points de vente de l'Institut : [cafétéria](#), [entrée principale](#), [sortie du tunnel](#) et [entrée du pavillon Marguerite-d'Youville](#).

L'ensemble des profits amassés lors de cette activité permettra de financer des projets dans plusieurs départements de l'Institut.

Pour tous les détails, cliquez ici : <http://www.fondation-iucpq.com/activites/vente-de-chocolats-de-paques-102>

## VENTE DE BROSSES À DENTS

Saviez-vous qu'avril est le « *mois de la santé bucco-dentaire* »?



Saviez-vous également que nous avons une dentiste à l'Institut? Connaissez-vous les impacts de votre santé bucco-dentaire sur votre santé globale?

Venez rencontrer **D<sup>re</sup> Michelle Bourassa, chirurgienne-dentiste**, au kiosque de la cafétéria, les 4-5-6 avril prochain afin d'obtenir des informations et des conseils sur les soins dentaires, de même que des échantillons de produits, et d'en profiter pour commander une brosse à dents électrique à un prix spécial pour les employés de l'Institut!

Tous les profits de la vente seront remis à la Fondation!



## BABILLARD

### COMMENT PROCÉDER POUR PUBLIER UN « COMMUNIQUÉ INTERNE » DANS L'HEBDO « L'EXPRESS DE L'INSTITUT »

L'Express de l'Institut a été instauré afin que tous les communiqués d'information « non urgents », destinés à l'ensemble du personnel, puissent être diffusés dans un seul envoi hebdomadaire, soit le mercredi après-midi.

Pour ce faire, un répertoire dédié à cet hebdo a été créé sur le H:\ du réseau informatique auquel un groupe restreint de personnes détient le droit d'accès afin de l'alimenter. C'est ainsi que, dans chaque direction, il a été convenu de désigner la secrétaire du directeur pour agir comme « point de chute » vers qui les intervenants de la direction doivent acheminer leurs communiqués à faire paraître dans L'Express du mercredi.

Nous vous rappelons qu'à chaque semaine, les utilisatrices du répertoire de L'Express doivent déposer les communiqués de leur direction avant 13 heures le mercredi pour qu'ils soient diffusés l'après-midi même, à défaut de quoi ils seront diffusés le mercredi suivant.

Pour tous les autres communiqués, soit plus urgents, soit d'une très grande importance, ils doivent être déposés dans l'intranet ou l'Internet de l'Institut, selon le cas, avant d'être diffusés au moyen d'un courriel contenant un hyperlien pour y accéder. À noter que les fichiers joints sont à proscrire.

Et surtout, **n'oubliez pas de faire connaître l'hebdo L'Express** au sein de votre direction respective!

LE BUREAU DES COMMUNICATIONS



## EN ROUTE VERS LE CENTENAIRE!



Nous sommes à un **neuf mois** du début des activités du centenaire. Si vous désirez vous impliquer à titre d'organisateur dans certaines festivités ou si vous avez un talent particulier, ou simplement si vous avez des suggestions à nous partager, veuillez nous écrire à l'adresse courriel suivante :

[IUCPQ.Centenaire@ssss.gouv.qc.ca](mailto:IUCPQ.Centenaire@ssss.gouv.qc.ca)



## PRÉSENCE DE L'INSTITUT SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Devenez membre actif et partagez la page Facebook officielle de l'Institut :

<https://www.facebook.com/IUCPQ.UL>

Consultez toutes les vidéos sur la chaîne YouTube :

<https://www.youtube.com/IUCPQ>

Suivez-nous sur Twitter **@IUCPQ**

Suivez les opportunités d'emploi via notre page LinkedIn :

<https://www.linkedin.com/company/iucpq>



## SAVIEZ-VOUS QUE?

Différents **organigrammes** et **offres de service** sont disponibles sur l'intranet dans la section suivante :  
[Institut > Organigrammes et offres de service.](#)

Consultez-les!





INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DE CARDIOLOGIE  
ET DE PNEUMOLOGIE  
DE QUÉBEC



Communications et relations publiques,  
En collaboration avec l'ensemble des directions de l'Institut et de la Fondation



Suivez-nous sur Twitter @IUCPQ