

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

PROGRAMMATION Hiver 2018

Prévenons la maladie cardiovasculaire
ACMI

Période d'inscription jusqu'au 25 janvier 2018



TARIFICATION MEMBRES

Veillez prendre note des tarifs d'adhésion annuelle
qui sont en vigueur depuis le 1^{er} septembre 2017

Membre :	27,00\$ (avec courriel)	33,00\$ (sans courriel)
Couple :	44,00\$ (avec courriel)	50,00\$ (sans courriel)

***NOUVEAU! Vous pouvez maintenant payer par dépôt direct dans notre compte bancaire
(nos coordonnées bancaires vous seront envoyées)***

ou faire un chèque à l'ordre de: l'Association des cardiaques de la Mauricie inc.
ou payer comptant (mais S.V.P. prévoir l'argent exact) pour les inscriptions au bureau.



TABLE DES MATIÈRES

VOLET SOINS INFIRMIERS	p. 5
▪ Consultations individuelles	p. 6
▪ Prélèvements sanguins	p. 6
▪ « <i>LA VIE À CŒUR</i> » Programme d'éducation en santé cardiaque	p. 7
VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES	p. 8
▪ Conditionnement physique adapté en salle au CAPS de l'UQTR	p. 9
▪ Conditionnement physique adapté en piscine au CAPS de l'UQTR	p. 9
▪ Consultations en kinésiologie	p. 10
▪ Activité de marche nordique	p. 11
VOLET NUTRITION	p. 12
▪ Action-nutrition pour le plaisir et la santé (Metro Plus des Forges)	p. 13
▪ Un p'tit tour santé : Visite d'épicerie guidée par une nutritionniste (Metro Plus des Forges)	p. 14
▪ Consultations : Pour optimiser votre alimentation	p. 14
▪ Cours de cuisine NUTRI-CŒUR (Cégep de T-R)	p. 15
VOLET PSYCHOLOGIE	p. 16
▪ Consultation en psychologie	p. 17
▪ Café-rencontre sur la motivation	p. 18
EN-JEUX AU ♥ DU BIEN GRANDIR	p. 19
▪ Une offre d'activités en trois volets	p. 20
▪ Atelier # 1 : Faire le point, pour mieux avancer!	p. 21
▪ Atelier # 2 : Être actif : pourquoi, quand et comment?	p. 21
▪ Atelier # 3 : Un moment pour en parler	p. 21
▪ Atelier # 4 : Planifier à l'avance les menus familiaux, c'est avantageux!	p. 21
▪ Cours de cuisine NUTRI-CŒUR (Parent-enfant)	p. 22
▪ Un p'tit tour santé : Visite d'épicerie guidée par une nutritionniste (Metro Plus des Forges)	p. 22
▪ Des conseils professionnels adaptés <i>Action, plaisir et santé!</i>	p. 23
VOLET DIVERS	p. 24
▪ Prévenir les chutes, c'est possible	p. 25
▪ Le Club de marche	p. 26
▪ Viactive	p. 27
▪ Ressources communautaires	p. 30
▪ Toutes nos coordonnées	p. 31
▪ Calendrier des activités	p. 32

PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

♥ **Une programmation en fonction de vos besoins: Ateliers, cours, conférences, dépistage.**

♥ **Banque de cours sur demande:**

Si vous êtes intéressés, vous n'avez qu'à téléphoner à l'association pour vous inscrire sur une liste d'attente et dès que nous aurons un nombre suffisant de participants, nous communiquerons avec vous afin de fixer la date, l'endroit et l'heure :

- Maladies chroniques et activité physique**
- Les étapes importantes de la réadaptation : Programme « La vie à cœur »**
- Atelier – Conférence sur le sommeil**
- Atelier – Conférence sur le stress**
- Atelier – Le pouvoir des émotions: « Créateur ou destructeur »**
- Atelier – Le cholestérol**
- Atelier conférence – Protégez votre santé cardiovasculaire**
- Atelier conférence – L'hygiène santé buccodentaire**
- Atelier Action-Nutrition pour le plaisir et la santé**
- Conférence - La nutrition et la santé cardiovasculaire**
- Conférence - Comment optimiser son alimentation pour un cœur en santé et un diabète équilibré**

♥ **Services aux entreprises, organismes et associations:**

- Conférences, ateliers, dépistage, sensibilisation et soutien

♥ **Équipe multidisciplinaire de professionnels pouvant répondre à vos besoins.**

VOLET SOINS INFIRMIERS



Consultations individuelles avec l'infirmière

L'Association des cardiaques offre à ses membres la possibilité de rencontrer une infirmière pour parler de vos préoccupations face à la maladie, de vos symptômes, de votre médication et des examens à passer.

Il est également possible de faire prendre votre mesure de tension artérielle et/ou votre glycémie de façon régulière et d'avoir un suivi de votre poids et tour de taille. L'infirmière de l'association prendra le temps de vous écouter et vous dirigera s'il y a lieu vers des ressources complémentaires. On a souvent besoin de conseils afin de faire les meilleurs choix possibles pour notre santé et bien comprendre ce que l'on vit.

Une collaboration interprofessionnelle existe entre l'infirmière, la nutritionniste, la kinésiologue et la psychothérapeute afin d'offrir un ensemble de services complets.

Quand : Sur rendez-vous
Endroit : Local association
Coût : Gratuit
Infirmière : Ghislaine Pellerin



Prélèvements sanguins

Ce service est offert gratuitement aux **membres**.

Seul le prélèvement est effectué au local, les tubes sont enregistrés et analysés au laboratoire du CHAUR, Centre hospitalier affilié universitaire régional.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter vous devrez nous en aviser.

**Pour informations et
rendez-vous : 819 373-3722**

Quand : Sur rendez-vous
Endroit : Local association
Coût : Gratuit
Infirmière : Louise St-Onge



« *La vie à cœur* »

Programme d'éducation en santé cardiaque



Tout ce que vous devez savoir est ici pour vous !

Vous manquez de réponses à vos interrogations, personne n'est disponible pour vous rassurer ? Vous y découvrirez les étapes importantes et essentielles de la prévention et de la réadaptation destinées aux patients cardiaques et à leur famille.

Chaque rencontre est d'une durée de trois heures. Pour mieux répondre à vos questions, chaque rencontre est animée par un professionnel de la santé, qui apporte son expertise sur le sujet: Doris Carle (infirmière), Céline Raymond (nutritionniste), Lucie Blanchard (psychothérapeute) et Maryline Roy (kinésologue). La dernière rencontre sera animée par un cardiologue selon sa disponibilité.

Les rencontres d'information permettent l'appui mutuel d'un groupe de personnes dans la même situation que vous, ce qui constitue une base solide de partage et d'encouragement. De plus, le programme est conçu de façon à favoriser la participation de votre conjoint ou d'un autre membre de la famille. À tour de rôle, les intervenants vous enseigneront et répondront à vos questions sur la meilleure façon de reprendre votre vie en main et conserver ou retrouver votre santé.

Date : À tous les mercredis à partir du 18 avril au 30 mai 2018

Heure : 13 h 30 à 16 h 30

Endroit : 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières

Coût : 70,00 \$ pour 7 rencontres.

(**GROUPE**: maximum de 10 participants)

Un reçu pourra vous être remis.

Enseignement basé de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada

Mettez-y tout votre ♥ !

VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES



Conditionnement physique adapté en salle

Début : Lundi 15 janvier au 23 avril 2018
(13 semaines) 15 h à 16 h

- **Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours les lundis 5 mars et 2 avril 2018.**

Jeudi 18 janvier au 26 avril 2018
(14 semaines) de 15 h à 16 h

- **Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le jeudi 8 mars 2018.**

N.B. : Ratio d'un intervenant pour 15 personnes

Coûts :

1 x semaine : **65,00 \$ membre (5,00 \$ par cours)**
92,00 \$ non membre (7,00 \$ par cours)

2 x semaine : **95,00 \$ membre (3,80 \$ par cours)**
122,00 \$ non membre (4,90 \$ par cours)

Responsable des cours de groupe : Isabelle Arsenault

Endroit : Centre sportif « CAPS » UQTR



Conditionnement physique adapté en piscine

Début : Mercredi 17 janvier au 25 avril 2018
(14 semaines) de 11 h à 11 h 45

- **Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le mercredi 7 mars 2018.**

À qui s'adressent ces cours?

Aux personnes atteintes de maladie cardiaque, de diabète, de surplus de poids ou du syndrome métabolique.

N.B. : Ratio d'un intervenant pour 15 personnes

Coûts : **75,00 \$ membre (5,75 \$ par cours)**
102,00 \$ non membre (7,90 \$ par cours)

*NB : Un membre de l'ACMI ou de *DM peut être accompagné d'un invité au même tarif (75,00\$).*

Responsable des cours de groupe : Isabelle Arsenault

Endroit : Centre sportif « CAPS » UQTR

(DM : Diabète Mauricie)*



Consultations en kinésiologie

Le kinésologue est un professionnel de la santé, le spécialiste de l'activité physique. Les consultations en kinésiologie s'adressent à ceux et celles qui ne savent pas par où commencer pour améliorer leur forme physique ou encore qui veulent être encadrés dans leur entraînement.

Endroits : Local de l'Association des cardiaques ou à domicile

Coûts : 75,00 \$ membre incluant le programme d'entraînement
100,00 \$ non-membre incluant le programme d'entraînement
45,00 \$ membre pour les rencontres subséquentes
60,00 \$ non-membre pour les rencontres subséquentes

***Notez que certaines compagnies d'assurances remboursent les frais en kinésiologie.
Des frais de déplacement sont exigés pour les consultations à domicile.
Sur rendez-vous en contactant l'association.***

Kinésologue : Maryline Roy

Activité de marche nordique

POURQUOI FAUT-IL ÊTRE ACTIF ?

L'activité physique est bénéfique pour la santé en prévention secondaire des patients présentant des maladies cardiovasculaires. Non seulement elle permet de développer des habiletés physiques telles l'équilibre dynamique, l'endurance musculaire, une amélioration de la posture, mais elle apporte également des bienfaits sur le système cardiovasculaire et respiratoire.



QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ NORDIQUE ?

La marche standard comme vous la connaissez, peut améliorer votre forme physique et mentale, mais que dire de la marche nordique? Ce type d'activité qui requiert l'utilisation de 2 bâtons spécifiques aidant le marcheur à se propulser vers l'avant permet de solliciter le haut du corps en plus des jambes. En effet, la marche nordique est une marche plus active, car celle-ci permet d'activer près de l'ensemble des muscles du corps. Conséquemment, la consommation d'oxygène augmente ce qui accentue la dépense énergétique et donc, favorise la perte de poids.



OUI MAIS J'AI UNE MALADIE CARDIAQUE...

La marche nordique possède également d'autres avantages spécifiques à la population cardiaque. Celle-ci améliore le tonus musculaire ainsi que la capacité fonctionnelle. Il sera donc possible de marcher sur une plus grande distance et cela plus aisément. Cette méthode simple et sécuritaire s'adresse aux populations de tous âges et de tous types. Débutant, adepte de la marche ou désirant se lancer à fond dans une nouvelle activité, cette méthode attrayante s'adresse à vous.

Date : Les mardis du 30 janvier au 10 avril 2018

➤ **Veillez prendre note qu'il n'y aura pas de cours le mardi 6 mars 2018.**

Heure : De 10 h à 11 h

Endroit : Local de l'Association des cardiaques de la Mauricie

Coût : Gratuit

Responsable : Maryline Roy, kinésiologue

Vous pouvez débuter peu importe votre niveau de condition physique actuelle, chaque personne marchera à son propre rythme.

Contactez l'Association des cardiaques de la Mauricie pour information et inscription : 819 373-3722

VOLET NUTRITION

ACTION-NUTRITION POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

SESSIONS DE COURS : **HIVER-PRINTEMPS 2018**

PROGRAMME DE 8 RENCONTRES HEBDOMADAIRES portant sur :

- ❖ l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel afin de pouvoir faire, en fonction de ses besoins, les meilleurs choix d'aliments à l'épicerie, puis de déterminer des portions appropriées;
- ❖ la composition de menus en vue d'une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiante », pour un mieux-être au quotidien.

PROGRAMME OFFERT À TROIS-RIVIÈRES

GROUPE : maximum de 12 participants

PROCHAINES SESSIONS : **Lundis soir** (18 h 15 à 21 h 30), débutant le **29 janvier 2018 / 26 mars 2018**
Lundis après-midi (13 h à 16 h 15), débutant le **19 mars 2018**

LIEU : Metro Plus des Forges (2^e étage), 3425 boul. du Chanoine-Moreau, Trois-Rivières

NUTRITIONNISTE : Céline Raymond, M.A., Dt. P.

COÛT/SESSION (8 rencontres) : **120 \$** (possibilité de paiement en 4 versements)

INFORMATION / INSCRIPTION :  819 692-5855

*Ce programme est offert en collaboration avec l'Association des cardiaques de la Mauricie
Téléphone : 819 373-3722 Site Web : www.assocdescardiaques.com*

PROGRAMME AUSSI OFFERT À ST-TITE ET À STE-THÈCLE

INFORMATION :  819 692-5855

Un p'tit tour santé

Visite d'épicerie guidée par une nutritionniste

Une infirmière sera sur place pour ceux et celles qui désirent faire mesurer leur tension artérielle et/ou leur glycémie.

Service offert : - entre 13 h et 13 h 45, avant la visite d'après-midi
Et
- entre 17 h et 17 h 45, avant la visite du soir

Cette **visite d'épicerie** permet d'obtenir des repères utiles quant à l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel ainsi qu'un aperçu des choix de meilleure densité nutritionnelle dans différentes catégories d'aliments. Étant réalisé en petit groupe, le parcours de la visite peut être adapté en fonction des intérêts particuliers des participants.

Lieu : Metro Plus des Forges, 3425 Boul. du Chanoine-Moreau
Trois-Rivières

Quand : Mercredi, le 28 mars 2018

Heures : 14 h à 16 h (6 personnes maximum)
18 h à 20 h (8 personnes maximum)

Animatrice : Céline Raymond, nutritionniste

Coût : 10,00 \$ (membre ou non membre), payable à l'avance, sinon apporter le montant juste le jour de l'activité.

Téléphonez à l'association pour votre inscription:
du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h.
Apportez un crayon si vous désirez prendre des notes.

CONSULTATIONS

Pour optimiser votre alimentation

Rencontre(s) avec une diététiste-nutritionniste afin d'obtenir :

- des réponses à vos questions en matière de nutrition et de santé du cœur;
- des indications en vue de rehausser la qualité nutritionnelle, la variété et l'équilibre de votre alimentation.

Endroits : 1^{re} consultation
(Évaluation alimentaire et plan d'action)
Au local de l'association

2^e consultation et suivantes
(Enseignement adapté)
Au local de l'association ou en épicerie

Coût : 70,00 \$

Nutritionniste : Céline Raymond, M.A., Dt. P.

Pour rendez-vous : 819 692-5855

N.B. Un reçu est émis pour chaque consultation.



Cours de cuisine NUTRI-COEUR

**Une occasion de découvrir, de préparer et de déguster
de nouvelles recettes pour allier « saveur et santé »**



PROGRAMME DE LA RENCONTRE :

- **Atelier de cuisine participatif permettant d'apprendre à réaliser plusieurs recettes inédites*, à savoir une entrée, deux mets principaux, un dessert ainsi qu'un granola et un muffin-déjeuner.**

Ces plats mettent en valeur des grains entiers, des légumes et des fruits ainsi que des ingrédients protéiques à teneur modérée en matières grasses. Ils comportent peu de sel ou de sucres ajoutés, mais des arômes, des fines herbes et des épices qui en rehaussent finement la saveur.

- **Capsules d'information en nutrition pour un cœur en santé.**

*Recettes créées par Guylaine Doucet et Karine Gélinas, co-auteurs du livre *Cuisiner, le cœur léger*

Horaire :	Mercredi <u>2 mai 2018</u> de <u>18 h à 21 h</u>
Lieu :	Cuisine-école (local SA-3002), Département de Techniques de diététique, Cégep de Trois-Rivières, Pavillon des sciences, 3500, rue de Courval, Trois-Rivières NOTE : <u>Point de rencontre : Hall d'entrée, 17 h 45</u>
Places disponibles :	14 personnes (des équipes de 2 personnes seront formées)
Participants :	Adultes (si désiré, accompagnés de jeunes d'au moins 12 ans)
Animatrices :	Maryse Côté, retraitée de l'enseignement en Techniques de diététique, avec expérience en restauration Céline Raymond, nutritionniste du Groupe Projets-Santé et intervenante à l'Association des cardiaques de la Mauricie
Coût :	40 \$ / personne (nourriture incluse)
Inscriptions :	Frais d'inscription payables à l'avance à l'Association des cardiaques de la Mauricie Téléphone: 819 373-3722

VOLET PSYCHOLOGIE

LUCIE BLANCHARD

Ma. Ps. Éd (19904-11)

Stagiaire en psychothérapie

CONSULTATION

Un service en **psychoéducation et en psychothérapie** peuvent améliorer votre qualité de vie personnelle... et ce, malgré les facteurs de stress, les exigences de la vie et les diverses problématiques auxquelles nous devons faire quotidiennement face ...

- L'adaptation à une difficulté : décès, maladie, dépression, situation familiale et etc.;
- La gestion des émotions;
- La gestion du stress et de l'anxiété.

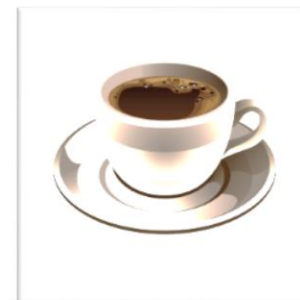
En ce sens, l'écoute demeure une occasion de prendre un temps d'arrêt, de partager votre expérience et d'entrevoir le sens de votre vécu afin de cheminer à travers celui-ci.

Lucie Blanchard

Coût : **70,00 \$ par consultation, taxable**

Des reçus peuvent être émis pour fins de réclamation

CAFÉ -RENCONTRE SUR LA MOTIVATION



Le café-rencontre est une occasion d'échanger sur un sujet qui touche tout le monde : **la motivation**.

Lors de la rencontre les participants sont amenés à se questionner sur leur niveau de motivation, sur leurs sources de motivation et sur les moyens qu'ils utilisent pour cultiver cette motivation à long terme. L'objectif est que les participants puissent échanger entre eux sur leurs expériences et leurs vécus afin d'avoir des solutions et des moyens en leur possession pour augmenter leur motivation par la suite.

Voici quelques sujets qui seront abordés lors de ce café :

- ❖ Des définitions de la motivation.
- ❖ Des facteurs favorisant la motivation et des facteurs diminuant la motivation.
- ❖ Des moyens pour se motiver soi-même.
- ❖ Etc...

Lieu : Association des cardiaques de la Mauricie

3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières

Quand : Mercredi, 21 février 2018

Heure : 14 h à 16 h

Animatrices : Isabelle Martineau-Crête, stagiaire de maîtrise en psychoéducation

Lucie Blanchard, psychoéducatrice et stagiaire en psychothérapie

Coût : Gratuit pour les membres

Inscription requise : Veuillez téléphoner à l'association pour vous inscrire au café-rencontre

Au plaisir de prendre un café avec vous!

N.B. : En cas d'intempéries hivernales, vous serez contactés rapidement pour un autre moment.

En-jeux au ♥ du Bien Grandir

De nombreuses personnes de tous les groupes d'âge présentent aujourd'hui de l'embonpoint ou de l'obésité. L'excès de poids constitue cependant un facteur de risque reconnu au regard de plusieurs problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires. Dans une perspective de complémentarité avec le réseau de la santé, l'Association des cardiaques de la Mauricie inc. (ACMI) a développé une nouvelle ressource à l'intention des familles comprenant des enfants en excès de poids. Elle a créé une offre originale d'activités éducatives variées et de consultations auprès de professionnels de la santé, gratuites ou à coûts abordables, permettant aux participants, parents et enfants de « joindre l'utile à l'agréable ».

En-jeux au ♥ du Bien Grandir

Une offre d'activités destinées
aux familles avec enfant(s) de 5 à 14 ans
en excès de poids.

Ce service vise à soutenir le développement/maintien
d'une **santé optimale chez ces jeunes et leur famille.**

Il donne accès à un **choix d'activités** permettant
d'**acquérir « de l'info, des trucs et des outils »** et
de **vivre des expériences axées sur un**
mieux-être au quotidien.



POUR BIEN RÉPONDRE AUX BESOINS DES FAMILLES COMPRENANT DES ENFANTS EN EXCÈS DE POIDS, UNE OFFRE D'ACTIVITÉS EN TROIS VOLETS

I- ALIMENTATION-NUTRITION

Une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiante » favorise une saine croissance des enfants et le bien-être de tous les membres de la famille. Oui, mais... une telle alimentation familiale peut représenter un défi quotidien. De fait, dans le contexte actuel, des informations divergentes sur les aliments et la nutrition circulent largement; une offre importante d'aliments transformés, de valeur nutritive très variable, complexifie les choix en épicerie; de nombreux parents expriment manquer de temps pour réaliser, comme ils le voudraient, l'ensemble des tâches relatives à l'alimentation.

Une offre de services en matière d'alimentation et de nutrition a ainsi été créée à l'intention des parents d'enfants en excès de poids. Cet ensemble de services complémentaires vise à faciliter une démarche vers une meilleure alimentation familiale, adaptée aux circonstances. À cette fin, des informations scientifiquement fondées, des trucs et des outils pratiques seront fournis, une visite d'épicerie sera réalisée en petit groupe et des cours de cuisine santé, au contenu toujours renouvelé, seront offerts quelques fois par année. **(VOIR PAGES 21-22)**

II- ASPECTS PSYCHOSOCIAUX

À ce jour, plusieurs interventions ont été réalisées au Québec en vue de renforcer l'acceptation sociale d'une plus grande diversité de conformations physiques. Toutefois, notre société valorise encore indûment la minceur. Honte, gêne, dévalorisation, autocritique peuvent conséquemment être vécues par une personne en excès de poids et, ainsi, affecter son estime globale de soi. De plus, le risque d'être exposé aux jugements des autres et à l'intimidation est accru, affectant aussi au passage l'estime de soi.

Les parents d'enfants présentant un excès de poids sont souvent confrontés à de tels enjeux. Ils ne savent pas toujours comment aider leurs enfants à développer et maintenir une estime globale de soi adéquate. Ils peuvent parfois se sentir démunis devant cette situation. L'offre de service psychosocial a justement été mise en place pour assister ces parents. Écouter, informer et outiller, voilà ce qui est proposé aux parents d'enfants en excès de poids en vue de soutenir un développement psychologique harmonieux chez leur enfant. **(VOIR PAGE 21)**

III- ACTIVITÉS PHYSIQUES

En plus d'offrir de nombreux bienfaits sur la santé physique, la pratique régulière d'activité physique est favorable à la santé psychologique sur plusieurs aspects : améliore le sommeil et la concentration, aide à gérer le stress et l'anxiété, favorise une bonne estime de soi et diminue le risque de dépression.

Il est profitable à tous âges d'être actif mais la modification des habitudes de vie demande toujours un certain effort. Vous pouvez faciliter votre changement de comportement avec un soutien extérieur et des activités stimulantes. **(VOIR PAGE 23)**

ALIMENTATION-NUTRITION / ASPECTS PSYCHOSOCIAUX

Cheminer vers une alimentation familiale optimale

Atelier #1 : FAIRE LE POINT, POUR MIEUX AVANCER!

Cet atelier fournit aux parents l'occasion d'échanger quant aux obstacles rencontrés et aux défis déjà relevés pour améliorer les habitudes au sein de leur famille. Selon les besoins exprimés, différents aspects de l'alimentation pourront être plus attentivement considérés:

- ♥ renforcement de la densité nutritionnelle
- ♥ bonification de la qualité gustative
- ♥ augmentation de l'effet de rassasiement et du soutien d'énergie procuré
- ♥ valorisation du partage des repas en famille

Des repères et des outils seront proposés pour faciliter le cheminement vers une meilleure alimentation familiale.

Animatrices : Guylaine Doucet, nutritionniste
Pascale Allard, psychologue

Horaire : Lundi 9 avril 2018 de 18 h 15 à 21 h

Atelier #2 : ÊTRE ACTIF : POURQUOI, QUAND ET COMMENT?

Bien que certains bénéfices liés à la pratique d'activité physique soient largement reconnus, il demeure souvent difficile, même pour les jeunes, d'adopter un mode de vie actif. Le but de cet atelier est de démystifier et simplifier les recommandations en matière d'activité physique. Les bienfaits de l'activité physique seront exposés, ceux-ci étant souvent plus larges que ce que l'on croit! Les barrières limitant la pratique d'activité physique seront discutées afin d'amener des pistes de solution à la fois générales et personnalisées. Nous discuterons également des ressources locales diversifiées et favorables à la pratique d'activité physique qui sont accessibles aux jeunes et aux familles.

Animatrices : Maryline Roy, kinésiologue
Caroline Lemay, infirmière

Horaire : Lundi 16 avril 2018 de 18 h 15 à 21 h

Nourrir sainement l'estime globale de soi, Une démarche gagnante !

Atelier #3 : UN MOMENT POUR EN PARLER

Cet atelier offre aux parents d'enfants présentant un excès de poids une occasion d'échanger sur l'importance d'une bonne estime globale de soi et de ses effets positifs. Il leur donne aussi certaines réponses quant à leurs questionnements sur cette estime personnelle.

Animatrice : Pascale Allard, psychologue

Horaire : Lundi 23 avril 2018 de 18 h 15 à 21 h

Atelier #4 : PLANIFIER À L'AVANCE LES MENUS FAMILIAUX, C'EST AVANTAGEUX!

L'utilisation d'un menu hebdomadaire permet généralement de gagner du temps, de réaliser des économies appréciables et d'accroître la variété de l'alimentation familiale. Toutefois, pour de nombreuses personnes, la planification d'un menu représente un exercice plutôt rebutant. Cet atelier permettra de réaliser ensemble un menu hebdomadaire selon une méthode structurée et, ainsi, d'en simplifier l'élaboration.

Animatrice : Guylaine Doucet, nutritionniste

Horaire : Lundi 30 avril 2018 de 18 h 15 à 21 h

Ateliers # 1, 2, 3, 4

Lieu : Local de L'ACMI

3920, rue Louis Pinard, Trois-Rivières

Coût : Gratuit

Inscription : ACMI (téléphone: 819 373-3722)

ALIMENTATION-NUTRITION



Cours de cuisine NUTRI-❤️, parent-enfant

Une occasion de découvrir, de préparer et de déguster de nouvelles recettes pour allier « saveur et santé »



PROGRAMME DE LA RENCONTRE :

- **Atelier de cuisine participatif permettant d'apprendre à réaliser plusieurs recettes inédites***, à savoir une entrée, deux mets principaux, un dessert ainsi qu'un granola et un muffin-déjeuner.

Ces plats mettent en valeur des grains entiers, des légumes et des fruits ainsi que des ingrédients protéiques à teneur modérée en matières grasses. Ils comportent peu de sel ou de sucres ajoutés, mais des arômes, des fines herbes et des épices qui en rehaussent finement la saveur.

- **Capsules d'information en nutrition pour un cœur en santé.**

*Recettes créées par Guylaine Doucet et Karine Gélinas, co-auteurs du livre *Cuisiner, le cœur léger*

Horaire : Date à déterminer, samedi de 14 h à 17 h

Lieu : Cuisine-école (local SA-3002), Département de Techniques de diététique, Cégep de Trois-Rivières, Pavillon des sciences, 3500, rue de Courval, Trois-Rivières.

NOTE : Point de rencontre : Hall d'entrée, 13 h 45

Places disponibles : 14 personnes (7 duos parent-enfant)

Participants : Parent et enfant (âgé de 5 à 11 ans)

Animatrices : Maryse Côté, retraitée de l'enseignement en Techniques de diététique, avec expérience en restauration
Céline Raymond, nutritionniste du Groupe Projets-Santé et intervenante à l'Association des cardiaques de la Mauricie

Coût : 40 \$ / duo parent-enfant (nourriture incluse)

Inscriptions : Frais d'inscription payables à l'avance à l'Association des cardiaques de la Mauricie, téléphone: 819 373-3722



Un p' tit tour santé Visite d'épicerie guidée par une nutritionniste

Cette activité d'information pratique permet d'obtenir des repères utiles quant à l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel ainsi qu'un aperçu des choix de meilleure densité nutritionnelle dans différentes catégories d'aliments. Étant réalisé en petit groupe, le parcours de la visite peut être adapté en fonction des intérêts particuliers des participants.

Animatrice : Céline Raymond, nutritionniste

Horaire: Date à déterminer
soir: 18 h à 20 h
(8 personnes maximum)

Coût : 10 \$

Lieu : Metro Plus des Forges
3425 Boul. du Chanoine Moreau
Trois-Rivières (Québec)

Inscription : ACMI (téléphone : 819 373-3722)
du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h

Note: Veuillez apporter le nécessaire pour prendre des notes

ACTIVITÉS PHYSIQUES



**Des conseils professionnels adaptés
*ACTION, PLAISIR ET SANTÉ!***

Découvrez comment augmenter votre pratique d'activité physique en famille malgré le tourbillon de la vie quotidienne. Vous pouvez rencontrer une kinésologue (spécialiste de l'activité physique) qui vous accompagnera en ciblant vos intérêts, vos besoins, les ressources qui vous sont disponibles afin d'intégrer joyeusement un peu plus d'activité physique dans votre vie familiale pour obtenir une meilleure santé.

Consultante : Maryline Roy, kinésologue

Horaire : Sur rendez-vous

Coût : 35 \$ / rencontre

Lieu : Local de l'ACMI, 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières

Inscription : ACMI

Téléphone : 819 373-3722

VOLET DIVERS

PRÉVENIR LES CHUTES, C'EST POSSIBLE

Le service de Prévention des chutes du CIUSSS MCQ à Trois-Rivières vous invite à ses **ateliers gratuits** à l'Association des cardiaques de la Mauricie, 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières.

Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations, téléphonez au **819 373-3722**

Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires

Date : Mardi 13 mars 2018 à 14 h



***L'activité physique* : adopter un mode de vie physiquement actif**

Date : Mardi 20 mars 2018 à 14 h

***L'alimentation* : un facteur de protection contre les chutes**

Date : Mardi 27 mars 2018 à 14 h



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec 

Venez avec vos amis et en grand nombre !

DEBOUT!
Service de prévention des chutes

LE CLUB DE MARCHE

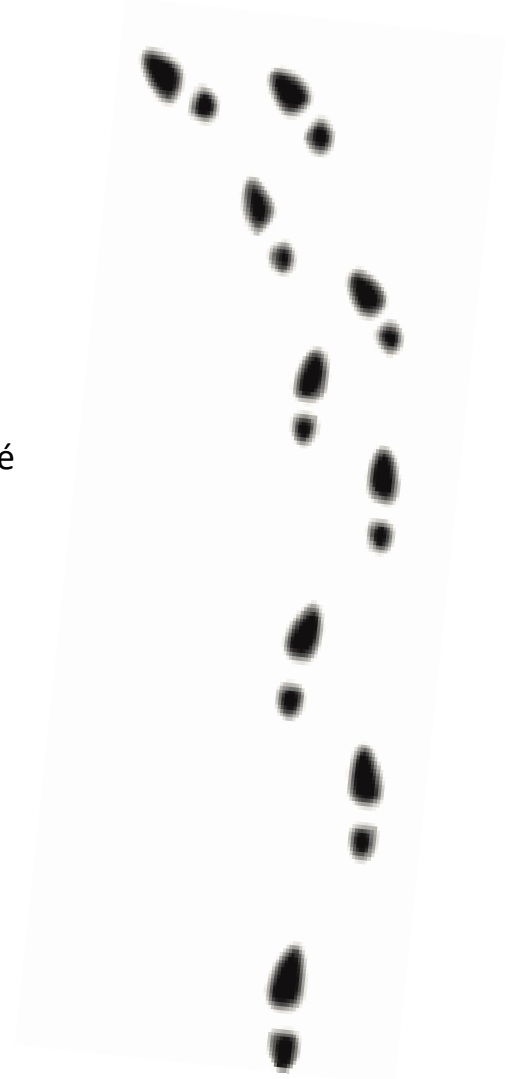
*Une activité organisée par la FADOQ
Tous les lundis et mercredis*

Début : **Lundi 8 janvier 2018 de 7 h 30 à 9 h**
Endroit : Centre commercial Les Rivières (entrée porte principale)
Coût : **5,00 \$** pour les membres de la FADOQ
ou non membres pour couvrir les frais d'assurances responsabilité
Responsable : *Claudette Labrie : 819 376-7945*



*Une autre activité organisée par la FADOQ
Tous les mardis et jeudis*

Début : **Mardi 9 janvier 2018 de 7 h 30 à 9 h**
Endroit : Galeries du Cap (entrée Jean Coutu)
Coûts : **4,00 \$** pour les membres de la FADOQ
5,00 \$ pour les non membres pour couvrir les frais d'assurances responsabilité
Responsable : *Claudette Lemire : 819 379-3363*



LES REGROUPEMENTS VIACTIVE du CIUSSS MCQ RLS de Trois-Rivières 2017-2018



NOM DU GROUPE VIACTIVE	TYPE / INTENSITÉ	LIEU DE DÉPART / HORAIRE	COÛT ANNUEL
Club FADOQ Saint-Eugène	Activité Viactive qui a lieu avant les activités de la FADOQ. Petit groupe d'une douzaine de personnes. Intensité légère. Animation avec narrateur.	<u>Lieu</u> : Église St-Eugène, 152, rue Saint-Alphonse, Trois-Rivières (Secteur Cap-de-la-Madeleine) <u>Horaire</u> : Lundi 13 h à 13 h 30	Club actif de septembre à mai. <u>Tarif</u> : Membre FADOQ : Gratuit *Doit être membre FADOQ.
Club FADOQ Saint-Sacrement	Activité Viactive d'une durée de 2 heures, mais avec une pause-café/biscuit. Petit groupe d'une douzaine de personnes. Intensité légère à modérée.	<u>Lieu</u> : Église St-Sacrement, 1825, boulevard St-Louis, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Lundi 13 h 15 à 15 h 5	Club actif de septembre à mai. <u>Tarif</u> : 2\$ / séance.
AFÉAS Sainte-Bernadette	Groupe d'environ 30-40 participants ayant entre 60-80 ans. Intensité modérée.	<u>Lieu</u> : Centre communautaire, 575, rue Guilbert, Trois-Rivières (Secteur Cap-de-la-Madeleine). <u>Horaire</u> : Mardi 13 h 30 à 14 h 30	Club actif de septembre à avril. <u>Tarif</u> : 2\$ / séance.
Centre d'action bénévole du Rivage	Intensité légère à modérée. Groupe d'une quinzaine de personnes.	<u>Lieu</u> : 21-B, rue Notre-Dame Est, Trois-Rivières (Secteur Cap-de-la-Madeleine). <u>Horaire</u> : Lundi 9 h 30 à 10 h 30 Mercredi 9 h 30 à 10 h 30	Gratuit.

Pour plus d'informations, téléphonez au 819 370-2200, poste 43993



NOM DU GROUPE VIACTIVE	TYPE / INTENSITÉ	LIEU DE DÉPART / HORAIRE	COÛT ANNUEL
Centre d'action bénévole Lavolette (l'escale d'un jour)	Intensité légère. Les séances d'exercices sont faites en position assise. Viactive adapté.	<u>Lieu</u> : À déterminer, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Mardi 11 h à 11h30	Club actif de septembre à juin. <u>Tarif</u> : Gratuit.
Centre Landry	Groupe de 80 à 110 participants. Intensité modérée à élevée.	<u>Lieu</u> : 1954, rue Saint-François d'Assise, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Lundi 9 h à 10 h Mercredi 9 h à 10 h Jeudi 8 h 50 à 9 h 50	Club actif de septembre à mai. <u>Tarif</u> : 9 \$ par session de 13 semaines à raison de 3 X / semaine.
Centre Loisir Multi-Plus	Groupe d'environ 40-50 participants. Intensité modérée à élevée.	<u>Lieu</u> : 3730, rue Jacques de Labadie, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Lundi 11 h à 12 h Mercredi 13 h à 14 h Jeudi 11 h à 12 h Vendredi 11 h à 12 h	Session automne : Mi-septembre à début décembre. Session hiver / printemps : Mi-janvier à début mai. <u>Tarif</u> : 2.50\$ / séance.
Pavillon des seigneurs (Centre sportif de pointe du lac)	Intensité modérée. Groupe de 20 à 40 participants.	<u>Lieu</u> : 10555, chemin Sainte-Marguerite, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Mardi 10 h à 11 h Jeudi 10 h à 11 h	Club actif de septembre à mai. <u>Tarif</u> : 2 \$ pour l'inscription, obligatoire. 2 \$ / séance.
Pavillon St-Arnaud – Les galopines	Intensité modérée. Groupe de 80 participants.	<u>Lieu</u> : 2900, Bishop St-Arnaud, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Mercredi 10 h à 11 h	Club actif de septembre à mai. <u>Tarif</u> : 2 \$ pour l'inscription, obligatoire. 2 \$ / séance.

Pour plus d'informations, téléphonez au 819 370-2200, poste 43993



NOM DU GROUPE VIACTIVE	TYPE / INTENSITÉ	LIEU DE DÉPART / HORAIRE	COÛT ANNUEL
Salle Maurice Pitre	Intensité modérée. Groupe de 20 participants.	<u>Lieu</u> : 6455, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Jeudi 14 h à 15 h	Club actif de septembre à mai. <u>Tarif</u> : 2 \$ pour l'inscription, obligatoire. 2 \$ / séance.
St-Étienne des Grès – Les Stéphanoises	Intensité légère à modérée. Groupe de 90 à 100 participants. Thématiques spéciales, moitié-moitié et tirage de prix de présence.	<u>Lieu</u> : 1260, rue Saint-Alphonse, St-Étienne des Grès. <u>Horaire</u> : Lundi 13 h 30 à 14 h 30	Club actif de la mi-septembre à la mi- mai. <u>Tarif</u> : Gratuit.
Complexe immobilier Le Duplessis	Intensité légère à modérée. Groupe de 50 participants.	<u>Lieu</u> : 20, rue Duplessis, Trois-Rivières. <u>Horaire</u> : Mardi 10 h à 11 h Jeudi 10 h à 11 h	<u>Tarif</u> : 2 \$ / séance Viactive.

Pour plus d'informations, téléphonez au 819 370-2200, poste 43993



RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



CENTRE LOISIR MULTI-PLUS : Le CLMP est une entreprise d'économie sociale qui a pour mission d'offrir un service de loisirs de qualité à caractère socio-récréatif, éducatif, économique et sanitaire accessible à la population de tout âge du grand Trois-Rivières et de promouvoir le loisir comme étant un outil et moyen de développement, de prévention et d'intégration sociale et culturelle.

819 379-3562 - <http://www.multi-plus.ca>



CAB LAVIOLETTE : Carrefour de l'action bénévole et de l'entraide communautaire est un organisme à but non lucratif qui coordonne les activités de nombreux bénévoles travaillant au mieux-être des membres de leur communauté.

819 378-6050 - <http://cablaviolette.org/top.html>



CAB DU RIVAGE : Assure la promotion et le développement de l'action bénévole en répondant aux besoins du milieu.

819 373-1261 - cabdurivage@hotmail.com



CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS JEAN-NOËL TRUDEL : Créer un milieu de vie pour toute la population, un lieu de rassemblement où jeunes et moins jeunes pourront s'y rencontrer, se recréer et échanger par le biais du loisir.

819 374-4220, poste 0 - <http://www.centrejnt.com>



CENTRE LANDRY : Le Centre Landry est un centre communautaire de loisir qui travaille continuellement à répondre aux besoins de nos clients. Nous fournissons aux personnes de 50 ans et plus des activités entraînant et des sorties à des prix plus que compétitifs.

819 376-4409, poste 108 - <http://centrelandry.com>



PAVILLON ST-ARNAUD : Favoriser le développement intégral de la personne, le soutien aux familles et la prise en charge des citoyens dans leur communauté locale en utilisant le moyen privilégié du loisir communautaire, de l'action communautaire et de l'éducation populaire.

819 374-2422 - <http://www.pavillonst-arnaud.com>



La période d'inscription est jusqu'au 25 janvier 2018

Nos heures de bureau sont :

du lundi au jeudi de 9 h à 16 h sans interruption

3920, rue Louis-Pinard
Trois-Rivières
G8Y 4L9

Téléphone : 819 373-3722
Télécopieur : 819 373-6182

Courriels:
info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com
agente@assocdescardiaques.com

Site web: www.assocdescardiaques.com

« Essentiels, vos dons assureront la pérennité de notre œuvre face à la maladie cardiovasculaire et à la protection de votre cœur »



(Un reçu officiel vous sera émis aux fins d'impôts)

Don général :

Faites un don en votre nom personnel pour appuyer notre mission et les services offerts.



Don In Memoriam :

Faites un don en mémoire d'une personne disparue. Une carte de condoléances sera expédiée à la famille ou aux amis que vous aurez désignés.

***VOUS DEVREZ TOUT DE MÊME DÉFRAYER LES COÛTS DE PARTICIPATION SI VOUS VOUS INSCRIVEZ
ET QUE VOUS N'ASSISTEZ PAS AUX ACTIVITÉS***

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Conditionnement physique adapté en salle CAPS UQTR 15 janvier 2018 (13 semaines) 15 h à 16 h		Conditionnement physique adapté en piscine CAPS UQTR 17 janvier 2018 (14 semaines) 11 h à 11 h 45	Conditionnement physique adapté en salle CAPS UQTR 18 janvier 2018 (14 semaines) 15 h à 16 h		
Action-Nutrition pour le plaisir et la santé Metro Plus des Forges 29 janvier 2018 (8 rencontres) 18 h 15 à 21 h 30 19 mars 2018 (8 rencontres) 13 h à 16 h 15 26 mars 2018 (8 rencontres) 18 h 15 à 21 h 30		« <i>La vie à cœur</i> » Programme d'éducation et de réadaptation cardiaque Local ACMI Du 18 avril au 30 mai 2018 13 h 30 à 16 h 30			Cours de cuisine NUTRI-COEUR (Parent-Enfant) Cégep de T-R Date à déterminer 14 h à 17 h
Atelier #1 : Local ACMI Faire le point, pour mieux avancer! 9 avril 2018 18 h 15 à 21 h Atelier #2 : Local ACMI Être actif: pourquoi, quand et comment? 16 avril 2018 18 h 15 à 21 h Atelier #3 : Local ACMI Un moment pour en parler 23 avril 2018 18 h 15 à 21 h Atelier #4 : Local ACMI Planifier à l'avance les menus familiaux, c'est avantageux! 30 avril 2018 18 h 15 à 21 h		Un p'tit tour santé Visite d'épicerie Metro Plus des Forges 28 mars 2018 14 h à 16 h ou 18 h à 20 h			
		Cours de cuisine NUTRI-COEUR Cégep de T-R 2 mai 2018 18 h à 21 h			
<ul style="list-style-type: none"> ♥ Vérifiez bien les dates d'inscription; ♥ Plusieurs services sont sur rendez-vous; ♥ Développement de services pour les enfants en excès de poids; ♥ Et beaucoup plus, informez-vous auprès de notre association. 					