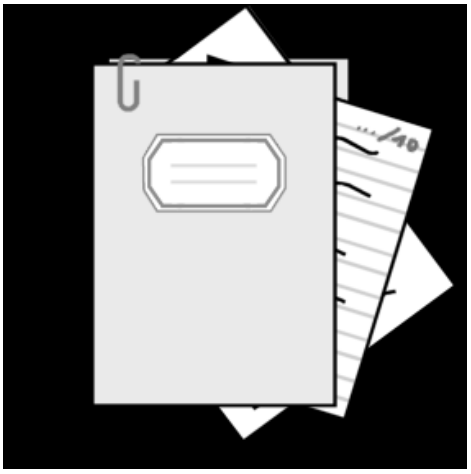
« Pour une amélioration des saines habitudes de vie
pour un cœur en santé »

Prévenons la maladie cardiovasculaire

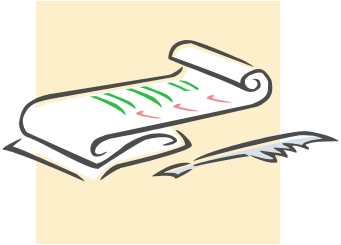
RAPPORT D'ACTIVITÉS ANNUEL

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE



1er avril 2016 au 31 mars 2017

Table des matières



Mot du président 3
Mot de la directrice générale 4
Définition des acronymes 6
Introduction 7
Rappel de la mission et des objectifs 8
Prévention 9
Historique 10
Composition de l'équipe 16
Activités et services offerts 18
Réalisations faites 29
Réalisations à suivre et à venir 33
Administration 35
Représentations 38
Information, formation, consultation 42
Promotion, publicité 43
Projet d'orientations 2017-2018 44
Conclusion 47
Prévisions budgétaires du 1er avril 2017 au 31 mars 2018 48
Annexes 51

Mot du président

Bonjour à vous,

Nous vous présentons notre rapport de toutes nos activités réalisées durant l'année 2016-2017. Pour faire suite aux 8 rencontres réalisées, les membres du conseil d'administration ont le sentiment du « devoir accompli ». Membres de l'association, soyez assurés que nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour satisfaire vos besoins et pour vous donner le plus de services et d'informations possibles ; votre qualité de vie nous tient à cœur.

L'Association des cardiaques offre davantage d'activités et œuvre non seulement à Trois-Rivières, mais aussi dans les environs et sur tout le territoire de la Mauricie. Dans notre programme, on retrouve : l'information, la prévention, la relation d'aide, l'alimentation, la relaxation et l'activité physique.

Toutes ces actions sont rendues possibles grâce à nos fidèles partenaires financiers qui sont, le Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ), le Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR), le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). Merci de nous permettre, par votre soutien financier, d'exister et de pouvoir continuer notre mission année après année.

Merci également du fond du cœur aux intervenants et partenaires du réseau de la santé, au député de Trois-Rivières monsieur Jean-Denis Girard, le député de Champlain monsieur Pierre-Michel Auger, à la députée de Laviolette madame Julie Boulet, au député de Maskinongé monsieur Marc Plante, à la Ville de Trois-Rivières, aux regroupements et organismes communautaires de la région, à la Salle Turenne de l'Hippodrome de Trois-Rivières, Éric Lapointe Traiteur et aux CAPS de l'UQTR. Recevez notre gratitude, vous qui nous soutenez soit par du financement, par un prêt de locaux ou par un soutien technique. Nous sommes fiers de votre fidélité partenariale.

C'est mon privilège comme président de remercier en votre nom, la directrice générale, l'agente de bureau, les intervenants professionnels et les bénévoles pour leur générosité au cours de la dernière année. Sachez que votre travail fut grandement apprécié par tous les membres. C'est grâce aux efforts communs que l'organisme poursuit sa route vers plus de crédibilité à travers son action.

Merci à mes collègues du conseil d'administration, pour leurs collaborations, support et pour leur implication remarquable au sein de notre organisme.

Merci également à vous les membres pour votre participation aux différentes activités. Vous démontrez ainsi l'importance de l'existence de l'Association des cardiaques de la Mauricie et vous contribuez à la maintenir bien vivante.

À tous, je vous souhaite un bon été. Profitez à plein de cette belle saison de plaisirs pour refaire le plein et revenez tous à l'automne remplis d'énergie nouvelle.

Jean-Lévis Toupin,
Président

Mot de la directrice générale

Bonjour,

Nous venons vous alimenter sur nos échanges, discussions, cours, ateliers et conférences, dans ce rapport. L'équipe de la permanence et les intervenants professionnels ont fourni un support et un encadrement, par leur compétence et leur disponibilité, pour permettre aux membres d'améliorer leur qualité de vie en adoptant de saines habitudes. C'est un privilège d'œuvrer dans cette belle ambiance, mais c'est surtout un privilège de vous compter, vous, chers membres, dans cette belle équipe.

Un énorme MERCI à vous tous qui avez fait rayonner l'Association des cardiaques (ACMI) dans notre communauté et qui continuez de le faire encore aujourd'hui et pour la confiance témoignée tout au long de l'année 2016-2017.

L'accessibilité aux services est importante à l'ACMI. Nous ne remplaçons pas le médecin traitant. Nous complétons avec le volet éducatif qui permet d'offrir à la population une pléiade d'activités éducatives concernant les maladies cardiaques, les facteurs de risque et la gestion du stress. Certaines activités favorisent aussi largement les échanges et le soutien entre les participants. Selon les besoins de chaque personne, nous les informons de leur condition, des mesures préventives et nous les encourageons à se prendre en main. Une saine alimentation, la pratique régulière de l'activité physique et le non-usage du tabac jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Elle est efficace même en cas d'hérédité défavorable afin d'éviter ou de retarder un premier problème cardiaque.

Grâce à son statut d'organisme communautaire autonome à but non lucratif, l'ACMI peut organiser des activités et offrir des services en fonction des besoins identifiés dans la communauté comme des conférences, des salons de la santé et des cours. Ce type de gestion nous permet d'innover continuellement en adaptant les activités aux besoins de la population.

Un retour se fera à l'automne 2017 d'un programme d'éducation et de réadaptation cardiaque, « LA VIE À COEUR » qui a connu un grand succès à l'époque. Ce programme de huit (8) rencontres est destiné aux membres et à leur famille. Les rencontres sont de 3 heures par semaine en après-midi. Les thèmes pouvant être traités :

- Le cœur, les facteurs de risque et la médication;
- Quoi mettre dans son assiette pour un cœur en santé;
- Stratégies d'adaptation psychologique à la maladie cardiaque;
- La reprise des activités physiques.

Pour mieux répondre à vos questions, l'animation de chacune des rencontres sera faite par un professionnel de notre équipe multidisciplinaire (infirmière, nutritionniste, kinésiologue et psychothérapeute). La 8^{e} rencontre sera animée par un cardiologue, selon sa disponibilité. Nous sommes là pour vous accompagner dans votre démarche de prise en main pour un cœur en santé.

Un autre combat qui nous tient à cœur est de réduire l'obésité chez les adultes, mais aussi chez les enfants. Il est reconnu qu'il importe au plus haut point de réduire le degré d'exposition de l'individu à une alimentation malsaine et au manque d'exercice physique. Les conséquences les plus fréquentes sont le surpoids, l'obésité, la hausse de l'indice de masse corporelle. L'obésité est un facteur de risque majeur pour certaines maladies chroniques comme : les maladies cardiovasculaires (principalement les cardiopathies et les accidents vasculaires cérébraux (AVC), le diabète, certains cancers, les troubles musculo-squelettiques.

Nous avons un volet «En-jeux au cœur du bien grandir» pour les parents ayant des enfants en excès de poids de 5 à 14 ans. L'Excès de poids continue d'être un problème majeur de santé publique du Québec.

Il y a de plus en de jeunes à risque accru ou élevé de souffrir de problèmes de santé à cause de leur adiposité abdominale. Cela prend des actions : meilleure alimentation, redonner l'estime de soi, participer à des activités physiques.

Notre présence à des regroupements, à des comités de travail ou à des tables de concertation nous permet d'accroître le rayonnement de l'ACMI et contribue à améliorer le financement de la part de l'État.

Nous souhaitons que les partenaires qui se sont joints à nous cette année poursuivent et que d'autres se développent pour que tous, puissions réaliser nos objectifs dans le respect des autres.

L'ACMI doit se procurer les ressources financières pour accomplir sa mission et poursuivre ses nombreux projets et assurer les services déjà en place. Nous sommes fiers de pouvoir compter sur le soutien de gens qui n'hésitent pas à poser des gestes concrets afin de permettre aux personnes vivant des problèmes cardiaques de bénéficier d'un lieu conçu pour répondre à leurs besoins. Ceux qui sont en santé et qui ont le désir d'aider peuvent le faire, soit en participant à notre collecte de fonds ou simplement en faisant un don. Le conseil d'administration de notre organisme se fait un devoir de veiller à ce que les dons recueillis soient investis pour assurer le bien-être des membres.
Un reçu à des fins fiscales peut être remis sur demande. Merci pour votre générosité!

Parce que nous avons votre vie à cœur.

Je vous souhaite un très bel été,

France Marquis
Directrice générale

Définition des acronymes

ACMI	**Association des cardiaques de la Mauricie inc.**
AGA	**Assemblée générale annuelle**
AVC	**Accident vasculaire cérébrale**
CA	**Conseil d'administration**
CAAP MCQ	**Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes**
CAB	**Centre d'action bénévole**
CAPS	**Centre de l'activité physique et sportive**
CDC	**Corporation de développement communautaire**
CFCM	**Centre de formation communautaire de la Mauricie**
CHRTR	**Centre hospitalier régional de Trois-Rivières**
CIUSSS MCQ	**Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec**
GMF	**Groupe de médecine familiale**
MCV	**Maladies cardiovasculaires**
PSOC	**Programme de soutien aux organismes communautaires**
RAPT	**Rédaction / Administration / Publicité / Production / Triage**
RBTR	**Regroupement des bingos de Trois-Rivières**
TROC	**Table régionale des organismes communautaires CQ / M**
UQTR	**Université du Québec à Trois-Rivières**

INTRODUCTION

Les maladies cardiovasculaires (MCV) demeurent l'une des principales causes de mortalité dans nos sociétés. Le cœur restera toujours notre bien le plus précieux. Il est vital de le garder en forme autant que possible et ce n'est pas si difficile à faire. Quelques changements dans notre mode de vie sont réalisables et peuvent avoir des effets positifs sur la santé de notre cœur. Les bonnes habitudes de vie comme : une saine alimentation, la pratique régulière de l'activité physique et le non-usage du tabac jouent un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. La prévention est efficace même en cas d'hérédité défavorable afin d'éviter ou retarder un premier problème cardiaque, pour vivre longtemps en bonne santé.

L'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) ne remplace pas le médecin traitant, mais complète par des mesures préventives concrètes, comme l'activité physique, une bonne alimentation par une pléiade d'activités éducatives concernant les MCV, les facteurs de risque et la gestion du stress.

La permanence, les intervenants professionnels et les bénévoles travaillent ensemble afin de promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de MCV et ceux présentant des facteurs de risque comme le tabagisme, le diabète, l'hypertension, l'obésité, le cholestérol.

Dans notre programme de réadaptation, on retrouve : l'information, la prévention, la relation d'aide, l'alimentation, la relaxation et l'activité physique.

Étant donné aussi l'ampleur que peuvent prendre les facteurs de risque comme l'alimentation riche en gras, il est important d'agir, et ce, le plus tôt possible. Selon le besoin de chaque personne, nous les informons de leur condition, des mesures préventives et nous les encourageons à adopter de saines habitudes de vie. Des études confirment qu'en adoptant de bonnes habitudes, non seulement on améliore notre qualité de vie, mais on réduit également les risques de développer certaines maladies. C'est un aspect incontournable puisqu'elle favorise la santé et le mieux-être des individus.

- On peut prévenir les accidents vasculaires cérébraux (AVC) en contrôlant les facteurs de risque.
- Valoriser la pratique d'activités physiques et la saine alimentation au quotidien ainsi que la notion de plaisir associée à l'adoption de ces habitudes de vie.
- Outiller la population afin d'augmenter la pratique de l'activité physique, une meilleure alimentation, en donnant des idées et des conseils concrets et accessibles.
- Réduire l'effet du stress peut non seulement assurer un avenir plus sain, mais également réduire les risques de maladies du cœur.
- Éduquer la population par rapport au choix des aliments ainsi qu'à leur préparation.

C'est grâce aux actions de sensibilisation, d'information, d'éducation et de mobilisation que les citoyennes et les citoyens peuvent espérer de meilleures conditions de vie et de santé.

Rappel de la mission et des objectifs

L'Association des cardiaques de la Mauricie inc. (ACMI) est un organisme humanitaire à but non lucratif qui vient en aide aux personnes atteintes de maladies cardiaques et vasculaires cérébrales ainsi qu'à leur famille.

Nos activités ont pour but d'assister ces personnes dans l'acquisition et le maintien d'un niveau de santé optimal grâce à des interventions en réadaptation cardiaque.

Nous comptons près de **400** membres actifs. Nos services sont accessibles à toute personne souffrant d'une MCV (maladie cardiovasculaire) ou ayant des facteurs de risque comme obésité abdominale, l'hypertension, le tabagisme, le diabète et le cholestérol.

L'ACMI vise à promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de MCV. Elle les aide à retrouver leur autonomie et facilite leur intégration dans la société. Les membres peuvent compter sur les services professionnels suivants : infirmières, psychologue, nutritionniste et kinésiologues.

Dans la foulée du programme de réadaptation cardiaque, l'information, la prévention, la relation d'aide, l'alimentation, la relaxation et l'activité physique sont au cœur des préoccupations des intervenants et de l'association.

Les objectifs pour lesquels la corporation est constituée sont les suivants :

1) Regrouper les personnes ayant des troubles cardiovasculaires ou ayant facteurs de risque.
2) Assurer la continuité du programme de réadaptation cardiaque par :
    - ♥ la pratique d'une saine alimentation ;
    - ♥ un programme d'activité physique complet ;
    - ♥ un programme de relaxation ;
    - ♥ un service de relation d'aide adéquat.
3) Aider les personnes cardiaques à revendiquer certains droits vis-à-vis leur handicap.
4) Participer au regroupement avec les autres associations de personnes handicapées afin d'assurer l'exercice de leurs droits.
5) Faire la promotion de l'association pour que celle-ci ait un impact régional.

Prévention

Il suffit de peu pour réduire les risques d'une maladie cardiaque et vasculaire cérébrale.

Malheureusement, certaines réalités ne peuvent être changées. Si un de vos parents a été victime d'un infarctus ou d'un accident vasculaire cérébral avant l'âge de 65 ans, vous êtes un sujet à risque plus élevé.

Il y a cependant des facteurs sur lesquels vous pouvez agir. Les plus connus sont :
- le tabagisme ;
- l'hypertension artérielle ;
- l'obésité abdominale ;
- le stress élevé ;
- la sédentarité ;
- un taux de cholestérol élevé ;
- une mauvaise alimentation.

Manger des aliments sains et pauvres en sel, en gras saturés et en gras trans contribue à prévenir plusieurs maladies chroniques. Faire de l'exercice améliore le métabolisme du glucose, réduit les graisses de l'organisme et abaisse la tension artérielle.

Conformément à sa mission, l'ACMI intervient par des conférences, des publications ou tout autre moyen qu'elle juge nécessaire auprès de l'ensemble de la population de la région sociosanitaire de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Nos intervenants professionnels sont appelés régulièrement à faire des présentations et conférences sur les facteurs de risques auprès de groupes de personnes non membres de l'association.

De plus, nous faisons régulièrement appel à des conférenciers de grand renom pour venir discuter de prévention. Ces conférences visent l'ensemble de la population et elles se tiennent dans des salles où aucune restriction n'est imposée quant au nombre d'auditeurs et à l'accessibilité.

HISTORIQUE DE L'ASSOCIATION

Fondée en juin 1989, cette association à but non lucratif concrétisait le désir commun d'un groupe de personnes atteintes de maladies cardiovasculaires qui avait bénéficié du programme de réadaptation cardiaque dispensé au centre hospitalier Cooke et qui voulait poursuivre leurs exercices physiques. Le 18 octobre 1989, elle portait officiellement le nom de « ASSOCIATION DES CARDIAQUES RÉADAPTÉS INC. ». À ce moment, on y formulait les objets suivants :

- ♥ Regrouper des personnes " réadaptées ".
- ♥ Assurer la continuité du programme de réadaptation cardiaque par :
  - la pratique d'une saine alimentation ;
  - un programme d'activité physique complet ;
  - un programme de relaxation ;
  - un service de relation d'aide adéquat.

D'accès plutôt limité à ses débuts, elle prend un nouveau tournant en juin 1991. Toujours à but non lucratif, elle est maintenant accessible à toute personne souffrant d'une MCV ou avec plusieurs facteurs de risque de la maladie coronarienne (tabagisme, hypertension, hypercholestérolémie, sédentarité, obésité, diabète, histoire familiale positive) ainsi que leur famille. Elle s'appelle officiellement, depuis le 26 juillet 1993, "ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE INC."

En octobre 1991 :	Début d'un cours d'assouplissement musculaire 1 fois par semaine, donné par un éducateur physique qualifié dans le domaine.
En 1993 :	Programme "Notre démarche vers une meilleure qualité de vie" réalisée et remise à l'Association. Le programme est présenté en rencontres de groupe et donné par une infirmière.
En mars 1994 :	Arrivée d'une psycho éducatrice.
En avril 1995 :	Arrivée d'une secrétaire à temps complet permanent.
En septembre 1995 :	Arrivée d'une psychologue, d'un professeur de relaxation et d'un professeur de peinture.
En septembre 1996 :	Arrivée d'une infirmière au cours d'assouplissement musculaire pour prendre la tension artérielle.
En mars 1996 :	Lancement des ateliers : "Mieux dormir" et "Grandir ensemble" par la psychologue. Début du club de marche au Carrefour Trois-Rivières-Ouest.
En août 1996 :	Arrivée d'une diététiste, B. Sc. Nutritionniste.
En septembre 1996 :	Lancement de notre premier Journal "Cœur Ami" Le programme "Notre démarche vers une meilleure qualité de vie" prend le nom de "À vous de jouer" provenant de la Fondation des maladies du cœur du Québec. Le programme est toujours donné par l'infirmière avec la collaboration de la diététiste et d'un cardiologue.

En octobre 1996 :	Début des soirées-causeries animées par la psychologue.
En décembre 1996 :	Lancement du « programme parrainage » par l'infirmière Julie Houle et Francine Boulé, infirmières à l'hôpital Sainte-Marie.
En janvier 1997 :	Lancement du programme "Cesser de fumer" par l'infirmière Julie Houle et la psychologue Chantal Mercier, avec la collaboration de Mme Lizette Boivin de la Fondation des maladies du cœur.
En septembre 1997 :	Début d'un club social (ceux qui désirent jouer aux cartes). Le programme "Cesser de fumer" se nomme maintenant "Programme d'aide à l'arrêt tabagique" et est donné par la psychologue. Début du programme sur l'insuffisance cardiaque en rencontre individuelle, par l'infirmière.
En septembre 1998 :	Le journal "Cœur Ami" est aboli, manque de financement. Le club de marche se déroule maintenant au Centre Les Rivières au lieu du Carrefour Trois-Rivières-Ouest.
En février 1999 :	Le poste de psycho éducatrice est aboli. Début d'un cours de dessin. Début des cours d'aquaforme adaptés en collaboration avec "À Fleur d'eau".
Au printemps 2000 :	Le titre de coordonnatrice est accordé à la secrétaire suite à l'évaluation de sa description des tâches et avec un horaire de 35 heures par semaine. Acquisition de l'internet et d'un site web fait par une étudiante de l'UQTR.
En septembre 2000 :	Le club social est aboli, pas assez de participants. Le cours de dessin n'est plus offert, pas assez de participation. Le cours d'assouplissement musculaire est offert 2 fois par semaine et se déroule au Centre Sportif de l'UQTR "CAPS", toujours avec le même éducateur physique et la même infirmière. Le cours d'aquaforme sera au Centre Sportif de l'UQTR "CAPS" au lieu « À Fleur d'eau », avec un professeur qualifié et une infirmière, qui prend la tension artérielle et surveille l'activité. Début d'un cours de nutrition et de saine alimentation en quatre (4) rencontres de groupe donné par la diététiste.
En janvier 2001 :	Début d'un cours de peinture décorative sur bois, mais ne se poursuivra pas, manque de participation.
En septembre 2001 :	Début d'un cours de tai-chi taoïste. Début d'un cours de peinture à l'huile. Début des ateliers « Réaliser un projet qui me tient à cœur » en collaboration avec le laboratoire de gérontologie de CHRTR, donné par la psychologue.
En décembre 2001 :	Reprise du journal « Cœur Ami », mais sous un autre format. La réalisation et le montage se font au bureau.
En janvier 2002 :	Début des soirées-causeries pour les conjoints (es) des membres animées par la psychologue.
En mai 2002 :	Les cours d'assouplissement musculaire prennent le titre suivant : « Cours de conditionnement physique adapté en salle » et pour le cours d'aquaforme « Cours de conditionnement physique adapté en piscine ».
En septembre 2002 :	Cours de « Viactive », qui est un projet conjoint de la Fédération de l'âge d'or du Québec et de Kino-Québec.

En février 2003 :	Début du programme « Le cœur à la marche » au CAPS
En avril 2003 :	Le cours de nutrition et de saine alimentation prend le titre de : « Cours d'alimentation ».
En septembre 2003 :	Le cours « À vous de jouer » est présenté sous ce nom : « Les étapes importantes de la réadaptation » programme « À vous de jouer » de la Fondation des maladies du cœur du Québec, et avec la participation de chacun des intervenants des volets suivants: alimentation, activité physique et stress. Ouverture d'un nouveau poste, à la coordination, le poste d'adjointe qui est subventionnée par Emploi Québec jusqu'en juin 2004 et qui s'est prolongé jusqu'au 31 août 2004.
En octobre 2003 :	Début des ateliers « Lâcher prise » offert par une deuxième psychologue.
En janvier 2004 :	Le titre des professionnels suivants est utilisé comme suit à l'avenir : La diététiste c'est « Nutritionniste » L'éducateur physique c'est « Kinésiologue »
En février 2004 :	Le Club de marche au Centre Les Rivières se fera les vendredis avant-midi en plus des lundis et mercredis avant-midi.
En mars 2004 :	Un mini-site web de l'association est hébergé sur le portail de la Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières (CDC).
En mai 2004 :	Prélèvement sanguin pour les membres. Ce service fonctionne exactement de la même façon qu'à l'hôpital.
En septembre 2004 :	Le poste d'adjointe à la coordination est conservé.
En novembre 2004 :	Ajout des mardis et jeudis matin de 7 h 30 à 9 h aux Galeries du Cap, une activité de marche organisée par la FADOQ.
En mars 2005 :	4 personnes bénévoles (parrains et marraine) de plus sont ajoutées au comité parrainage maintenant composé de 6 parrains / marraine.
En avril 2005 :	Le poste de coordonnatrice change de titre : directrice générale. Le poste d'adjointe à la coordination prend le titre de : secrétaire de direction.
En décembre 2005 :	Toutes les 2 semaines, le jeudi après-midi, l'infirmière de l'association se rend au 4e étage du CHRTR dans le salon des patients pour les informer qu'ils peuvent poursuivre leur enseignement s'ils le désirent à la sortie de l'hôpital en venant à l'association.
En avril 2006 :	Dépistage précoce par l'index de pression cheville / bras. Le poste de secrétaire de direction est modifié pour « Agente de bureau », étant donné les tâches accomplies pour ce poste.
En mai 2006 :	Début du « TRIO » plein air à la piste cyclable de Trois-Rivières (vélo, marche, patin à roues alignées).
En hiver 2007 :	Visites d'épicerie avec une nutritionniste et une infirmière.
Printemps 2007 :	Nouvel atelier « Aider sans se perdre de vue ».
Automne 2007 :	Nouvel atelier « Être ou ne pas être en colère». Le salon des patients n'est plus fréquenté aux deux (2) semaines par l'infirmière de l'association, mais plutôt sur appel et par un des parrains / marraine. Les soirées-causeries conjointes et conjoints des membres sont abolies. Cours de danse en ligne (Lucille et André Normandin).

En hiver 2008 :	Insertion des activités et conférences offertes au Centre Loisirs Multi-Plus qui répond à notre clientèle, par exemple VIACTIVE.
Automne 2008 :	Focus Santé "Au cœur du sujet". Retrait du cours de RCR, étant donné qu'il se donne déjà à d'autres endroits, nous référons à ambulance Saint-Jean. Club de marche au Centre Les Rivières, les vendredis avant-midis sont abolis. Conserve-les lundis et mercredis avant-midis seulement.
Hiver 2009 :	Fin du contrat de l'infirmière au cours de conditionnement physique (question santé). Acquisition de 3 tensiomètres, gracieuseté de la compagnie Biovail par l'entremise du docteur Alain Raymond et un autre tensiomètre gracieuseté de la Pharmacie Therrien et Brassard par l'entremise de monsieur Gilles Nadeau, administrateur au CA de l'association, pour les cours de conditionnement physique aux CAPS de l'UQTR. Création d'un site web pour l'ACMI : www.assocdescardiaques.com Il contribue à transmettre de l'information au grand public sur les services, activités, conférences offertes. Le site sera mis à jour régulièrement. Activité physique adaptée pour cardiaques (Centre sportif du Collège Shawinigan) ainsi que d'autres activités pouvant répondre aux besoins de nos membres. Communo-Gym.
Automne 2009 :	20e anniversaire de l'ACMI Conférence de presse 2 septembre 2009 Souper commémoratif 16 octobre 2009 Conférence Dr Richard Béliveau 29 octobre 2009.
Hiver 2010 :	Arrivée d'une deuxième kinésiologue en janvier 2010, madame Émilie Turbide L'Étoile. Préparation pour la mise en place des cours de groupe en conditionnement physique à Louiseville. Mise en place d'un comité pour une planification stratégique simple. Prélèvement sanguin offert 2 fois de plus dans le mois pour ceux qui ont du coumadin.
Automne 2010 :	Début des cours de conditionnement physique adaptés au CSSS de Maskinongé, par l'entremise du Groupe de médecine familiale (GMF) de Louiseville, 2 fois par semaine.
Hiver 2011 :	Nouvel atelier : ***« Atelier de pleine conscience pour gérer son stress ; méditer comment et pourquoi ».***
Automne 2011 :	P.R.I.S.E (Prévention / réadaptation / intervenant / supervision / entraînement) offerte pour les travailleurs. Ce cours s'adresse aux gens ayant des problèmes de cœur ou qui ont des facteurs de risque touchant le système cardiovasculaire. Ce cours vous entraînera dans un programme d'exercices adaptés, sécuritaire et supervisé par un kinésiologue.
Hiver 2012 :	La carte de membre pour les personnes qui ne possèdent pas l'internet, soit le courrier électronique, sera de 25 $. Pour ceux qui ont le courrier électronique, elle restera à 20$. Le nombre d'administrateurs au conseil d'administration de l'association est passé de 9 à 7 membres.

2 nouveaux ateliers offerts : ***« Les maladies chroniques et les activités physiques » et « Maladie chronique et épanouissement personnel, est-ce quelque chose de possible ? ».***

Printemps 2012 : Arrivée d'une infirmière madame Marie-Ève Leblanc, qui travaillera en collaboration avec celle déjà en place madame Louise St-Onge.

La nutritionniste actuelle madame Micheline Bélanger prend sa retraite et sera remplacée par madame Céline Raymond.

Automne 2012 : P.R.I.S.E est modifié ; le nouveau programme est ***« LE CAPS accessible à tous, programme et supervision ».***

"L'Atelier de pleine conscience pour gérer son stress méditer comment et pourquoi ?" prend le nom suivant : ***« Atelier méditation ».***

Nouvel atelier offert : ***« Apprendre à mesurer sa pression artérielle à domicile ».***

Arrivé d'une 3e kinésiologue, madame Maryline Roy.

Signature d'entente de collaboration avec Diabète Mauricie.

Hiver 2013 : Ajout d'un nouveau cours de groupe ***"Action-Nutrition pour le plaisir et la santé".***

Les cours de conditionnement physique à Louiseville seront offerts au centre Énergie Plus de Louiseville et la formule sera un peu différente.

Atelier de méditation sera présenté comme ceci : ***"Réduire le stress par la méditation pleine conscience".***

Hiver 2014 : Début formation continue en lien avec le cours de groupe **« Action-nutrition pour le plaisir et la santé »**

Un nouveau volet **« En-jeux au cœur du Bien grandir »** fera son intégration dans la programmation des services de prévention de l'association.

Automne 2015-hiver 2016 : **Maryline Roy, kinésiologue,** prend la relève d'Émilie Turbide L'Étoile;

« En-jeux au cœur du bien grandir » Ressource à l'intention des familles comprenant des enfants en excès de poids. Une offre originale d'activités éducatives ludiques et consultations auprès de professionnels de la santé.

Madame Doris Carle, infirmière retraitée se joint à l'équipe pour faire la partie dépistage (glycémie + mesure de la tension artérielle), donne des conférences sur la santé cardiovasculaire, salons de santé ainsi que clinique de dépistage.

Madame Lucie Blanchard, psychothérapeute, se joint à l'équipe.

Printemps-Automne 2016 – hiver 2017

Cours de cuisine Nutri-Cœur, un cours pour adulte et un pour parent-enfant.

Madame Ghisline Pellerin, infirmière, se joint à l'équipe pour la partie consultations individuelles, clinique de dépistage (glycémie, mesure de la tension artérielle), injection de vitamines B-12 et ITB (Indice tibio brachial).

3 nouvelles intervenantes se sont jointes pour le Volet En-jeux au cœur du bien grandir; Madame Pascale Allard psychologue, Madame Guylaine Doucet, nutritionniste et Madame Caroline Lemay infirmière. Nouveau parrain, Monsieur Louis Giroux, au comité parrainage en remplacement de monsieur Serge Turgeon.

Composition de l'équipe :

- **Permanence**

France Marquis, Directrice générale — 35 heures / semaine
Michèle Vallières, Agente de bureau — 22 1/2 heures / semaine

- **Intervenants professionnels**

Louise St-Onge, infirmière — une moyenne de 12 heures / semaine
(Volet prélèvement sanguin)
Doris Carle, infirmière — Selon la demande
(Conférences et ateliers / cours / café-rencontre, suivis auprès des étudiants stagiaires en pré-médecine, visites d'épicerie, clinique de dépistage, salons santé et kiosque)
Ghisline Pellerin, infirmière — Selon la demande
(Clinique de dépistage, injection Vit B-12, ITB (indice tibio brachial))
François Arsenault, CAPS — 6 heures / semaine
(responsable des cours de conditionnement physique) ;
kinésiologue 2 X / semaine salle aérobie +
kinésiologue 1 X / semaine piscine pour un total :
Maryline Roy, kinésiologue — Selon la demande
(programme d'entraînement)
Lucie Blanchard, Psychothérapeute — Selon la demande
Pierre Blais, Psychologue
(Volet consultations individuelles, conférences, cours / ateliers) — selon la demande
Céline Raymond, Nutritionniste — une moyenne de 20 heures / semaine
(Volet En-jeux au cœur du bien grandir, consultations individuelles, conférences, action-nutrition, cours / ateliers, et visites d'épicerie)
(Volet En-jeux au cœur du bien grandir)
Pascale Allard, psychologue (consultations et cours) — Selon la demande
Guylaine Doucet, nutritionniste (création des recettes, cours) — Selon la demande
Caroline Lemay, infirmière (consultations et cours) — Selon la demande

- **<u>Étudiant en pré-médecine</u>** automne 2016-2017

Guillaume Giraldeau — 40 heures de stage

- **Conseil d'administration 2016-2017** — Environ 60 heures / année

Jean-Lévis Toupin	Président	Retraité	Trois-Rivières
Jean Leclerc	Vice-président	Retraité	Trois-Rivières
Ghislaine Boucher	Secrétaire	Retraitée	Trois-Rivières
Jacques Veillette	Trésorier	Retraité	Trois-Rivières
Marcel Filion	Administrateur	Retraité	Trois-Rivières
Jean Bergeron	Administrateur	Retraité	Louiseville
Marthe Grandbois	Administratrice	Retraitée	Trois-Rivières

- **Bénévoles Parrainage**

Marcel Filion
Ghislaine Boucher
Yvan Chartier
Louis Giroux (nouveau parrain) — Environ 300 heures / année

- **Bénévoles pour une messe** **(défunts et personnes atteintes de maladies cardiovasculaires)**

Jean Leclerc
Marcel Filion
Environ 5 heures / année

- **Collaborateurs**

  Boutique Neuro-Plus / Fondation TCC
  CAPS de l'UQTR
  Cardiologue Alain Raymond, parrain
  CIUSSS MCQ
  Centre Loisirs Multi-Plus
  Clinique du Diabète
  Coopérative de solidarité santé de Pointe-du-Lac
  Diabète Mauricie
  Faculté de médecine Campus de l'Université de Montréal en Mauricie
  Fondation des maladies du cœur du Québec
  Provigo le Marché
  Métro Plus des Forges
  Les cardiologues de la Mauricie
  Les GMF du territoire de la Mauricie
  Les omnipraticiens de la région Mauricie
  Éric Lapointe, traiteur à l'Hippodrome de Trois-Rivières
  Nutritionnistes du Groupe Projets Santé
  Organismes communautaires en santé et services sociaux de la région Mauricie

- **Médias**

  Nouvelliste
  Hebdo journal (papier et électronique) (Trois-Rivières, St-Maurice, Mékinac)
  L'Écho de Trois-Rivières, Maskinongé, Shawinigan et La Tuque
  Cogeco Câble / Vidéotron
  TVA Trois-Rivières
  V Trois-Rivières
  Radio-Canada TV
  Télé-Québec
  Médias radio de la région
  Radio communautaire de la MRC de Maskinongé 103,1

- **Principaux Bailleurs de fonds**

  CIUSSS Centre-du-Québec-Mauricie (PSOC) provenant du ministère de la Santé et des Services sociaux
  Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR)

- **Partenaires lors d'évènements spéciaux et collecte de fonds**

  Député de Trois-Rivières, monsieur Jean-Denis Girard
  Députée de Laviolette, madame Julie Boulet
  Député de Champlain, monsieur Pierre-Michel Auger
  Député de Maskinongé, monsieur Marc Plante
  Député de la Chambre des communes de Trois-Rivières, monsieur Robert Aubin
  Ministre de la Santé et des Services sociaux, Gaétan Barrette
  Buffets Bouff'elles
  Les services le Cheval Sautoir
  Éric Lapointe Traiteur
  Les Chevaliers de Colomb conseil 6874
  Ville de Trois-Rivières

Activités et services offerts

Du 1er avril 2016 au 31 mars 2017

PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

♥ Une programmation en fonction de vos besoins
♥ Ateliers, cours, conférences, dépistage
♥ Banque de cours sur demande
♥ Services aux entreprises, organismes et associations
♥ Conférences, ateliers, dépistage, sensibilisation et soutien
♥ Équipe multidisciplinaire de professionnels pouvant répondre à vos besoins

Nos activités

Activités physiques :

Conditionnement physique adapté en salle au CAPS de l'UQTR ;
Conditionnement physique adapté en piscine au CAPS de l'UQTR ;
Prévention santé du cœur au Collège Shawinigan (entente de collaboration) ;
Le CAPS accessible à tous (la pratique d'une multitude d'activités physiques et sportives);
Consultations individuelles en kinésiologie, avec ou sans programme d'entraînement.

Soins infirmiers :

Consultations pour parler de vos sentiments face à la maladie, mieux connaître votre médication, les examens à passer, comprendre votre bilan lipidique, diabète ou hypertension artérielle ;
Parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque ;
Votre tension artérielle sur mesure ;
Service de prélèvement sanguin sur rendez-vous.

Nutrition :

Consultations pour une alimentation équilibrée, un relevé alimentaire fait avec la nutritionniste vous aidera à déceler vos erreurs et vous guidera dans les choix santé ;
Un p'tit tour santé, visite d'épicerie guidée par une nutritionniste, l'occasion d'avoir des réponses personnalisées à vos questions en matière de nutrition ;
Cours de groupe Action-Nutrition pour le plaisir et la santé, l'interprétation de **l'étiquetage nutritionnel** et l'utilisation appropriée de ces informations pour évaluer la qualité nutritionnelle et déterminer les portions de différentes catégories d'aliments **;** l'élaboration de **menus** pour une alimentation « **saine et savoureuse** » qui procure un effet de **rassasiement optimal**.

Psychologie :

Consultations en psychologie.
Un service en psychoéducation et en psychothérapie peut 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 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.

En-jeux au cœur 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 ».

Une offre d'activités destinée 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. Programme d'activités pratiques consultations professionnelles.

Volet Nutrition : **Des conseils professionnels adaptés pour une alimentation familiale optimale.**

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.

Volet activité physique : **Des conseils professionnels adaptés action, plaisir et santé!**

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.

Volet psychosocial : **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..

Ateliers / conférences vous sont proposés :

- **Maladies chroniques et activité physique**
- **Les étapes importantes de la réadaptation : Programme « La vie à cœur »**
- **Atelier-Le cholestérol**
- **Atelier-conférence Gestion du temps**
- **Atelier-conférence sur le sommeil**
- **Atelier-conférence sur le stress**
- **Atelier-Le pouvoir des émotions créateur ou destructeur**
- **Atelier-Aidé sans se perdre de vue**
- **Atelier-Réaliser un projet qui me tient à cœur**
- **Atelier-Lâcher prise**
- **Atelier-Être où ne pas être…en colère**
- **Conférence : Maladie chronique et épanouissement personnel, est-ce quelque chose de possible ?**
- **Conférence sur la nutrition et la santé cardiovasculaire**
- **Conférence pour allier Saveur et Santé**
- **Être en bonne santé cardiovasculaire, c'est possible !**

- **Conférence/Ateliers avec les 4 intervenants professionnels :**
  MA SANTÉ POUR LA VIE « Protégez votre santé cardiovasculaire »
  Cette conférence aborde les signes et symptômes des principales maladies cardiovasculaires. De plus, elle vise à décrire les facteurs de risque et les moyens à prendre pour les prévenir, grâce à l'adoption de saines habitudes de vie.
  Marie-Ève Leblanc, infirmière
  Maryline Roy, kinésiologue
  Céline Raymond, nutritionniste
  Pierre Blais, psychologue

- **Une vie sans fumée**
  Vous ne pouvez arrêter de fumer ? Vous avez essayé en vain plusieurs fois ? Il n'est pas facile de cesser de fumer, mais vous avez toutes les raisons de mettre fin à cette habitude. Vous pensez peut-être que la cigarette vous détend, mais en réalité la nicotine accélère votre rythme cardiaque. Le fait de fumer constitue un danger réel pour votre santé et celle des personnes de votre entourage.

- **Les étapes importantes de la réadaptation**
  Programme «La Vie à coeur » de la Fondation des maladies du cœur

NOTE : Il est offert en consultation individuelle et il est disponible pour l'offrir en groupe.

La réadaptation comprend l'ensemble des activités nécessaires pour assurer de meilleures conditions physiques, psychologiques et sociales. Les principales activités d'un programme de réadaptation cardiaque visent à :

- *Réduire les facteurs de risques de la personne*
- *contrôler le stress*
- *Rétablir la forme physique*

Le programme « La Vie à coeur » constitue la première étape de la réadaptation, vous informant sur la maladie, les facteurs de risque, la prévention et les façons d'améliorer la santé.

Contenu du programme :

- ♥ *La maladie coronarienne : manifestations et causes.*
- ♥ *Les examens diagnostiques.*
- ♥ *La médication.*
- ♥ *Les traitements.*
- ♥ *La reprise d'activité et la sexualité.*
- ♥ *Le stress : ses manifestations, sa gestion.*
- ♥ *Les facteurs de risque.*
- ♥ *L'impact de l'incident coronarien sur la personne et sa famille.*
- ♥ *La diète en rapport avec le taux élevé de cholestérol, l'obésité et l'hypertension artérielle.*

Les sessions sont animées par une infirmière en collaboration avec une psychologue, une nutritionniste et un kinésiologue. Les sessions d'information permettent l'appui mutuel d'un groupe de personnes dans la même situation, ce qui constitue une base solide de partage et d'encouragement. De plus, le programme est conçu de façon à favoriser la participation du conjoint ou d'un autre membre de la famille.

Consultations en soins infirmiers (**6** consultations à **6** membres différentes)
(inclus mesure de la glycémie, mesure de la tension artérielle)
Injection de B-12 (**9** injections à **4** membres différentes)
Conversations téléphoniques (**4** conversations à **3** membres différentes)
Marie-Ève Leblanc, infirmière et Ghisline Pellerin, infirmière (elle prend le relais de Marie-Ève Leblanc depuis janvier 2017)

Vous demandez-vous si vous faites suffisamment d'exercice ? Posez-vous les questions suivantes :

- ♥ *Votre ceinture est-elle trop serrée ?*
- ♥ *Avez-vous le souffle court après avoir monté quelques marches ?*
- ♥ *Avez-vous de la difficulté à dormir la nuit ?*
- ♥ *Travaillez-vous souvent sous tension ?*
- ♥ *Ressentez-vous souvent de la fatigue physique ou une certaine torpeur ?*
- ♥ *Votre médecin, vos amis ou votre famille vous ont-ils déjà suggéré de faire plus d'exercice ?*
- ♥ *Estimez-vous que vous ne faites pas assez d'exercice, c'est-à-dire moins de 3 à 5 fois / semaine ?*
- ♥ *Aimeriez-vous vous apprécier mieux personnellement ?*
- ♥ *Voulez-vous vraiment commencer à prendre soin de votre santé ?*

Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, il est peut-être temps de modifier votre style de vie et d'y ajouter l'exercice voulu. Vivre après avoir connu la maladie cardiaque peut susciter des craintes, des questionnements et l'adaptation à un nouveau mode de vie.

On a souvent besoin de conseils afin de faire les meilleurs choix possible pour notre santé et de bien comprendre ce que l'on vit. Il est important de mieux comprendre la nature de la maladie et l'importance de votre rôle dans le traitement. C'est pourquoi, l'Association des cardiaques offre à ses membres ainsi qu'à leur conjoint et conjointe, la possibilité de consulter une infirmière sur rendez-vous.

En devenant membre de l'association, rien de mieux que de connaître votre tension artérielle par cœur en venant consulter notre infirmière sur rendez-vous. Elle déterminera la fréquence des visites selon votre état de santé. Elle vous expliquera vos résultats afin que vous puissiez assurer un meilleur contrôle de votre tension artérielle. Un carnet de route vous sera également remis.

Prélèvements sanguins (**796** prélèvements à **243** membres différentes)
21 membres différents pour **221** (coumadin)
222 membres différents pour **575** (prélèvements sanguins autres)
Louise St-Onge, infirmière
Notre service de prélèvement sanguin est bien installé. Prendre note que ce service fonctionne exactement de la même façon qu'à l'hôpital. Pour les personnes qui prennent du « Coumadin », ils doivent être suivis par la clinique d'anticoagulothérapie. Par contre, pour tous les autres examens, ils peuvent prendre rendez-vous en nous contactant et ayant en main leur demande d'examen ou réquisition signée par le médecin qui en fait la demande.

Parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque (**41** patients)
(Bénévoles : Ghislaine Boucher, Marcel Filion, Yvan Chartier, Louis Giroux)
L'attente d'une chirurgie cardiaque est souvent longue et suscite beaucoup d'anxiété. Plusieurs personnes ressentent bien souvent une grande inquiétude face à cette intervention et une crainte par rapport à la reprise des activités en période de convalescence. On a souvent observé que les gens en attente d'une chirurgie cardiaque vont chercher à questionner d'autres personnes ayant déjà subi ce genre d'intervention. Il a été démontré que les personnes qui ont subi avec succès la chirurgie cardiaque sont une grande source d'information et de motivation pour aider les nouveaux patients durant leur période d'attente. Le parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque permet l'établissement de ce type d'entraide. Il est inspiré d'une expérience similaire réalisée à l'Institut de cardiologie de Montréal et il existe dans la région depuis janvier 1997. L'équipe de bénévoles est composée de membres de l'Association des cardiaques.

Dépistage précoce par l'index de pression cheville / bras
(**9** personnes référées par les omnipraticiens)
Marie-Ève Leblanc et Ghisline Pellerin infirmières
L'infirmière de l'association accueille les patients référés par leur médecin pour l'examen de dépistage de la maladie artérielle périphérique (doppler, mesure de l'indice cheville / bras), ici au local de l'association et elle se déplace au besoin pour les cliniques plus éloignées de Trois-Rivières tout en respectant le territoire administratif 04-17.

CAFÉ-RENCONTRE
Doris Carle, infirmière et Lucie Blanchard, psychothérapeute assisté de l'étudiant stagiaire en pré-médecine Guillaume Giraldeau
(**9** membres, **1** non-membre)
Prendre un café, un thé ou une tisane en compagnie de personnes qui se sentent concernées par leur santé cardiovasculaire vous intéresse? Cette rencontre vise à favoriser l'échange entre nous, se soutenir, s'informer, partager nos expériences, trouver une oreille attentive, se questionner pour tenter de voir autrement la maladie cardiovasculaire et les facteurs de risque, et se sentir moins seul(e). Parce que ça fait tellement de bien de parler avec des gens qui nous comprennent!

*Le fait de vivre un évènement cardiaque bouleverse nos habitudes de vie et peut même inciter de la colère, de la tristesse et de la culpabilité. Le processus de la guérison prend du temps, il faut accepter que certains jours soient plus difficiles que d'autres. Pour ces raisons nous avons choisi comme thème de discussion « **Partage d'expérience suite à un évènement cardiaque** »*

Le café sera animé par ***Doris Carle Houde, infirmière clinicienne et Lucie Blanchard, psychothérapeute****. Madame Blanchard vous donnera des moyens pour mieux gérer votre stress et vos émotions. Cette rencontre est pour vous un moment d'échange, de partage dans une ambiance amicale et une belle occasion d'en savoir plus pour bien gérer votre état cardiaque.*

Consultations pour une alimentation équilibrée (**6** consultations à **4** membres différents)
Céline Raymond, nutritionniste
Il y a probablement de vos choix alimentaires qui ne sont pas adéquats. Un relevé alimentaire fait avec la nutritionniste vous aidera à déceler vos erreurs et vous guidera dans les choix santé.

NUTRITIONNISTES DU GROUPE PROJETS SANTÉ

Cours de groupe *action-nutrition pour le plaisir et la santé*
Céline Raymond, nutritionniste
Programme de ***8*** ***rencontres*** *hebdomadaires (maximum de 15 participants) permettant d'obtenir de l'information pratique et un accompagnement afin de faciliter :*

- *l'interprétation et l'utilisation de* ***l'étiquetage nutritionnel*** *et faire* ***des choix avisés à l'épicerie ;***
- *l'élaboration de* ***menus variés*** *pour une* ***alimentation « nutritive, équilibrée et rassasiante »*** *au quotidien ;*
- *le développement / maintien* ***d'habitudes de vie favorables à la santé et au bien-être.***

Lieu : Provigo Le Marché Trois-Rivières, 2e étage

Session Printemps 2016
Lundis soirs (session de 8 rencontres) et les lundis pm (session de 8 rencontres)
entre le 4 avril et le 20 juin 2016 ***38*** *participants (****1*** *membre,* ***37*** *non membres)*

Session Automne 2016
Lundis soirs (session de 8 rencontres) et les lundis pm (session de 8 rencontres)
Entre le 5 septembre et le 19 décembre 2016 ***38*** *participants (****5*** *membres,* ***33*** *non membres)*

Session hiver 2017
Lundis soirs (session de 8 rencontres) et les lundis pm (session de 8 rencontres)
Entre le 9 janvier et le 27 mars 2017 ***25*** *participants (****2*** *membres,* ***23*** *non membres)*

Formation continue
Une rencontre par mois :
Printemps / été 2016 : 5 rencontres *(****2*** *membres,* ***41*** *non membres)*
Automne 2016 : 4 rencontres *(****2*** *membres,* ***25*** *non membres)*
Hiver 2017 : 3 rencontres *(****3*** *membres,* ***17*** *non membres)*

Le cours Action-nutrition pour le plaisir et la santé ***a été offert au***
CENTRE DES FEMMES L'HÉRITAGE DE LOUISEVILLE
Printemps 2016 et Automne 2016;
1 rencontre préparatoire et 8 cours hebdomadaires à chaque session.
Environ 20 personnes pour les 2 sessions.

Un p'tit tour santé
Visite d'épicerie guidée par une nutritionniste
Céline Raymond, nutritionniste
Doris Carle, infirmière
L'occasion d'avoir des réponses personnalisées à vos questions en matière de nutrition.
Service d'évaluation de glycémie et de tension par une infirmière qui pourra répondre à vos questions.
La visite est d'environ 2 heures.
Printemps 2016 **15** participants (**4** membres, **11** non membres)
(2 séances de 2 heures)
Automne 2016 **16** participants (**1** membre, **15** non membres)
(2 séances de 2 heures)

Cours de cuisine Nutri-Cœur (Adulte)
Centre Loisirs Multi-Plus
Session automne 2016 (15 participantes**)**
Session hiver 2017 (11 participantes**)**
Cette activité permet de découvrir des recettes inédites, de préparer et de déguster des mets qui allient saveur et santé. Lors de cette rencontre conviviale, une entrée, deux mets principaux et deux desserts sont cuisinés. 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 sucre ajoutés, mais des arômes naturels, des fines herbes et des épices rehaussent finement leur saveur.*
**Recettes créées par Guylaine Doucet, nutritionniste, coauteure du livre Cuisiner, le cœur léger! (Broquet 2010)*

Service de consultations en psychologie
Lucie Blanchard, psychothérapeute (environ **6** membres)
L'Association des cardiaques est consciente que le bien-être psychologique constitue un facteur déterminant dans le rétablissement et le maintien de la qualité de vie d'une personne atteinte d'une maladie cardiovasculaire. C'est pourquoi elle favorise l'accès au service professionnel d'une psychologue.

Pour les cours en salle 2 fois/semaine et en piscine 1 fois/semaine

Ceci totalise : 32 inscriptions automne 2016 et 22 inscriptions hiver 2017

Conditionnement physique adapté en salle

Automne 2016 (**16** membres) ;
Hiver 2017 (**16** membres)
Centre de l'activité physique et sportive « CAPS » de l'UQTR.
Le but des cours est de maintenir ou d'améliorer les capacités cardio-respiratoires, musculaires et de la souplesse tout en offrant un cadre sécuritaire et amusant. Les personnes doivent respecter leurs limites et être à l'écoute de leur corps. Les cours sont donnés par un kinésiologue et assisté d'un stagiaire si le ratio est dépassé.
Prendre note que le kinésiologue est seul alors le ratio est de 15 personnes maximum par session.

Conditionnement physique adapté en piscine

Automne 2016 (**16** membres) ;
Hiver 2017 (**6** membres)
Centre de l'activité physique et sportive « CAPS » de l'UQTR.
Ce cours est entièrement donné dans la partie peu profonde de la piscine. L'échauffement ou l'intensité est relativement bas avec des mouvements à grandes amplitudes. La phase aérobique est faite de combinaisons faciles à suivre.
Prendre note que le kinésiologue est seul alors le ratio est de 15 personnes maximum par session.

Service de consultation avec un kinésiologue

(**13** références, **7** consultations à **7** membres différents dont 2 en suivis)
Un kinésiologue, c'est le spécialiste en activité physique, santé mieux-être. Ce service s'adresse à ceux et celles qui ont des questions, qui ne savent pas par où commencer, qui veulent un programme maison ou pour toutes autres questions concernant l'activité physique et vous.

Le CAPS accessible à tous !

(environ **10** membres) automne 2016 et hiver 2017
Le Centre de l'Activité physique et sportive de l'UQTR offre aussi des activités et des services aux membres de la communauté régionale. La pratique d'une multitude d'activités physiques et sportives est offerte. Deux façons simples de profiter des installations et des services du CAPS :

Devenir membre du CAPS « excluant la salle d'entraînement »
Prix SPÉCIAL pour les membres de l'ACMI ;
Avantages : L'accès en tout temps aux activités libres : piscine, piste pour marche ou jogging, badminton, etc.
Un rabais sur les frais d'inscription aux cours dirigés (réservé aux abonnements de quatre mois et plus)
Et beaucoup d'autres services…
Devenir membre de la salle d'entraînement « incluant les activités libres »

Avec un personnel de kinésiologues expérimentés : professionnel de la santé spécialiste de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance. Prix SPÉCIAL pour les membres de l'ACMI (Accès libre) et prix SPÉCIAL pour plan d'entraînement supervisé (forfaits de supervision).

Le Club de Marche / Centre les Rivières
Automne 2016 (**8** membres, environ 80 participants)
Hiver 2017 (**8** membres, environ 80 participants)

Galeries du Cap (nous n'avons pas de liste précise)
Une activité de marche est organisée par la FADOQ les lundis, mercredis matin et vendredis matin de 7 h 30 à 9 h au Centre commercial Les Rivières, entrée de la Banque Royale et aux Galeries du Cap les mardis et jeudis matin de 7 h 30 à 9 h.

VOLET
« EN-JEUX AU CŒUR DU BIEN GRANDIR »

Cours de cuisine Nutri-Cœur (Parent-enfant)
Centre Loisirs Multi-Plus
Session Automne 2016 **(3 familles (duo))**
Session hiver 2017 **(5 familles (duo))**
Cette activité permet de découvrir des recettes inédites, de préparer et de déguster des mets qui allient saveur et santé. Lors de cette rencontre conviviale, une entrée, deux mets principaux et deux desserts sont cuisinés. 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 sucre ajoutés, mais des arômes naturels, des fines herbes et des épices rehaussent finement leur saveur.*
**Recettes crées par Guylaine Doucet, nutritionniste, coauteure du livre Cuisiner, le cœur léger! (Broquet 2010)*

DES CONSEILS PROFESSIONNELS ADAPTÉS
POUR UNE ALIMENTATION FAMILIALE OPTIMALE

Rencontre #1 : Faire le point, pour mieux cheminer!
(5 participants)
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

Rencontre #2 : Planifier à l'avance les menus familiaux, c'est avantageux!
(5 participants)
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.
Consultante : Guylaine Doucet, nutritionniste

Rencontre #3 : Nourrir sainement l'estime globale de soi, une démarche gagnante! (5 participants)
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 à leurs questionnements de cette estime personnelle.
Animatrice: ***Pascale Allard, psychologue***

Dans la programmation nous ajoutons d'autres partenaires offrant des services ou cours qui peuvent très bien répondre à notre clientèle :
Viactive, le calendrier du territoire de Trois-Rivières fourni par le ou la responsable kino-Québec CSSS de Trois-Rivières ;
Centre Loisirs Multi-Plus ;
Centre d'Action bénévole Laviolette ;
Pavillon St-Arnaud.

Réalisations faites

- **La carte plastifiée** *qui fait la nomenclature des médicaments est offerte aux membres gratuitement;**6** cartes émises ;*

- **Entre le 1er avril 2016 et le 31 mars 2017** *il y a eu **environ 80 demandes d'informations** sur nos services offerts. Environ **40** personnes se sont présentées au bureau de l'association pour devenir membres; **55** nouveaux membres ont adhéré ;*

- **Salon de la Santé communautaire et de prévention au Centre Landry**
  *(avril 2016) (environ **50** personnes).*
  Marie-Ève Leblanc, infirmière et Céline Raymond, nutritionniste-diététiste
  Mesure de la tension artérielle et de même que la glycémie aléatoire.

- **Résidence Les Jardins Laviolette,**
  *(avril 2016) (environ **12** participantes)*
  Présentation de la Gestion du Stress par madame Lucie Blanchard, psychothérapeute.
  *(mai 2016) (environ **12** participantes)*
  Présentation sur l'activité physique par madame Maryline Roy, kinésiologue.

- **Projet régional d'immersion des étudiants de l'année préparatoire aux études médicales**
  Nous avons accueilli, un étudiant pour les saisons automne 2016 et hiver 2017, Guillaume Giraldeau;

- **Je bouge avec mon DOC à Shawinigan** *(mai 2016)*
  *(environ **40** personnes)*

- **Salon des proches aidants et des aînés, Hôtel Delta** ; *(novembre 2016)*
  *1 200 visiteurs (**60** personnes environ sont passées au kiosque)*
  Doris Carle, infirmière, Céline Raymond, nutritionniste, Lucie Blanchard, psychothérapeute, Maryline Roy, kinésiologue, 2 stagiaires en Kinésiologie, Angela et Stéphanie.
  Mesure de la tension artérielle et de même que la glycémie aléatoire;

- **3e Salon étudiant « Le communautaire c'est salutaire » organisé par l'Association des étudiants de psychoéducation en collaboration avec l'Association des étudiants en psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.** (mars 2017) (environ **30** personnes)
  France Marquis, directrice générale, Céline Raymond, nutritionniste, Lucie Blanchard, psychothérapeute, Maryline Roy, kinésiologue;

- **Clinique Santé et Mieux-être avec la Ville de Trois-Rivières (59 femmes et 80 hommes)**
  Les cliniques santé ainsi que la collecte des données se sont déroulés le 25 octobre, 26 octobre, 1 novembre et 3 novembre 2016 sur 5 plateaux différents. Les employés de la Ville de Trois-Rivières ont été rencontrés dans les milieux suivants :
  Hôtel de Ville
  Centre de services aux citoyens – Secteur est
  Centre de services aux citoyens – Secteur ouest

Centre de services aux citoyens – Secteur de Trois-Rivières
Quartier général de police.
Les évaluations santé des employés ont été complétées par des infirmières cliniciennes et une kinésiologue rattachée à l'ACMI ainsi que 2 stagiaires en kinésiologue de l'UQTR.
En lien avec les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire, les paramètres suivants ont été mesurés : les variables anthropométriques, la pression artérielle et la fréquence cardiaque de repos (dépistage de l'hypertension artérielle) de même que la glycémie aléatoire (dépistage du diabète) et la sédentarité (dépistage lié à l'obésité). De plus, les employés de la Ville de Trois-Rivières ont été répondus à des questions concernant la consommation de tabac, la présence d'une dyslipidémie connue, la pratique d'activité physique et le temps sédentaire. Cent-trente-neuf (139) personnes ont participé aux évaluations et ont permis que l'on comptabilise leurs résultats afin de dresser un portrait global des facteurs de risque cardiovasculaire des employés.
Doris Carle, infirmière, Ghisline Pellerin, infirmière, Catherine Villemure, infirmière, Maryline Roy, kinésiologue, 2 stagiaires en kinésiologie Angela et Stéphanie, Guillaume Giraldeau, étudiant stagiaire pré-médecine et France Marquis, dg ACMI.

- **Diner-bénéfice** *(février 2017)*
  *(**104** personnes**)***
  Cette année nous avons fait notre levée de fonds sous forme de diner plutôt d'un souper-*bénéfice spaghetti annuel avec la collaboration de l'Hippodrome de Trois-Rivières et Éric Lapointe, traiteur; plusieurs députés et/ou représentants de la région étaient présents.*

- **Collaboration avec Diabète Mauricie**
  - **Conférence** *(27 avril 2016)*
    Le lien diabète comme facteur de risque pour l'athérosclérose
    Dr. Alejandro Gisbert, éminent cardiologue de Trois-Rivières
    *(**120** personnes environ)*
    Salle de l'Auditorium du Pavillon St-Joseph

  - **Conférence** *(12 septembre 2016)*
    Complications possibles du pied de la personne diabétique
    Dr Pier-Luc Isabel, Podiatre
    *(**110** personnes environ)*
    Salle de l'Auditorium du Pavillon St-Joseph

  - **Conférence** *(7 novembre 2016)*
    Vous avez des droits en santé
    Madame Christiane Gervais, directrice générale du CAAP MCQ
    *(**100** personnes environ)*
    Salle de l'Auditorium du Pavillon St-Joseph

  - **Conférence** *(8 février 2017)*
    Comment optimiser son alimentation pour un cœur en santé et un diabète équilibré
    Madame Céline Raymond, DtP, M.A, nutritionniste du Groupe Projets-Santé et de l'ACMI
    *(**100** personnes environ)*
    Salle de l'Auditorium du Pavillon St-Joseph

- **Soirée des Chamberland (printemps 2016)**

Implication professionnelle *(voir annexes)*

France Marquis par le Centre d'action bénévole de Laviolette

Depuis 21 ans, l'Association des cardiaques de la Mauricie peut compter sur sa directrice générale France Marquis. Elle siège également aux conseils d'administration du Centre d'action bénévole Laviolette et du Centre de formation communautaire de la Mauricie.

Diplomate et délicate, elle milite pour appuyer les revendications des organismes œuvrant dans le domaine de la santé et des services sociaux. France préconise l'entraide, et connaît l'importance du réseautage.
Sa joie de vivre, sa spontanéité et sa candeur lui confèrent le pouvoir d'agrémenter et d'alléger toute réunion ou assemblée.
Chose certaine, c'est grâce à cette femme au dynamisme inépuisable que les 400 membres de l'organisme peuvent compter sur une ressource essentielle dans le milieu.

Concertation *(voir annexes)*

Nominé : Association des cardiaques de la Mauricie:

L'Association des cardiaques de la Mauricie a été fondée en juin 1989.
Leurs actions s'inscrivent dans des champs d'intervention qui permettent d'améliorer la santé et la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires, mais aussi, prévenir d'autres complications de santé.
Dès le début, l'organisme a su créer des liens avec les divers organismes communautaires, le milieu municipal, le milieu institutionnel et le milieu des affaires, afin d'être un carrefour incontournable de prévention et de remise sur pied.
C'est avec la collaboration des partenaires et en favorisant le réseautage que l'Association des cardiaques de la Mauricie peut offrir des activités et des services adaptés aux besoins de leurs membres.

Pour le bonheur de mon cœur (voir annexe)

Annik Ricard, infirmière et étudiante au baccalauréat en sciences infirmières de L'UQAR dans le cadre d'un stage d'intégration.

(**14** membres)

Promouvoir les saines habitudes de vie par l'adoption d'une alimentation et d'une consommation d'alcool saines chez les adultes qui sont membres de l'Association des cardiaques de la Mauricie.
Présentation des facteurs de risques de la maladie cardiovasculaire et leurs conséquences ainsi que quelques statistiques en lien. Elle a abordé l'alimentation et la consommation d'alcool afin de pouvoir les éclairer sur les comportements favorisant ou non la santé de leur coeur. Le tout s'est fait dans une ambiance conviviale et facilitant l'échange. Un dépliant produit par madame Ricard sur les recommandations concernant l'alcool est disponible au bureau.

Projet Mind the Heart / Coeur à l'esprit (voir annexe)

Quand santé cardiaque rime avec santé mentale positive : Quelles différences existent entre les hommes et les femmes ?

Philippe Roy, Ph.D stagiaire postdoctoral Université de Moncton

(12 membres, **9** non-membres)

Cette présentation aborde la santé des hommes sous l'angle des liens étroits entre la maladie cardiaque et les problèmes de santé mentale, comme la dépression, l'anxiété et le stress relié à un trauma. Nous explorerons comment la masculinité influence la santé physique et mentale. Les stratégies et ressources pour améliorer la santé et le bien-être seront aussi abordées. Le tout sera suivi d'une période d'échange.

Réalisations à suivre et à venir

- **« En-jeux au ♥ du Bien grandir »**
  Le programme d'activités a été conçu à l'intention des familles avec enfant(s), de 5 à 14 ans, présentant de l'embonpoint ou de l'obésité. Les activités proposées, à coûts abordables. Volet psychosocial à venir;

- **Poursuivre notre collaboration avec Diabète Mauricie pour les cours et conférences;**

- **Poursuivre notre collaboration avec la Ville de Trois-Rivières pour les cliniques Mieux-être et santé;**

- **Poursuivre notre collaboration auprès des organismes communautaires en santé et services sociaux à leur offrir des conférences, cours et/ou ateliers dans leur milieu;**

- **Journal Cœur Ami 2017** ;

- **Assemblée générale annuelle** le 15 juin 2017 dans nos locaux, au 3920, Louis-Pinard, Trois- Rivières; (voir annexes)

- **Diner-bénéfice spaghetti** à la Salle de l'Hippodrome avec Éric Lapointe, traiteur, lundi 5 février 2018**;**

- **Voir à consolider le financement** afin de poursuivre toutes nos activités et d'améliorer ceux déjà en place afin d'avoir plus de participation, ainsi qu'en développer de nouveau.

- **Promouvoir les activités de l'ACMI**
  L'Association des cardiaques de la Mauricie a déployé des efforts considérables pour faire connaître ses activités. Sa programmation automne et hiver a été diffusée par courriel et par courrier à tous ces membres, dans le réseau de la santé et des services sociaux, aux différents organismes et organisations. Elle en a également fait la promotion sur son site Web : www.assocdescardiaques.com.
  Le journal *Coeur Ami*, diffusé auprès de tous ces membres, dans le réseau de la santé et des services sociaux, aux différents organismes et organisations, contribue aussi à faire connaître l'ACMI. Notons finalement que l'ACMI effectue une courte présentation des services qu'elle offre à chacune des activités qu'elle organise.

- **Assurer la formation continue de l'équipe de travail et des intervenants**
  Dans le but de continuer à offrir un service de qualité et de proposer plus de formations à l'interne, l'ACMI encourage la formation de son personnel.

- **Consolider l'équipe de travail**
  La consolidation de l'équipe, comme pour bien des organismes communautaires, repose sur le rehaussement du financement à la mission. Grâce à certaines de ses activités, une part d'autofinancement suffisante pour lui permettre de maintenir en poste une équipe de deux personnes à temps complet. Pour assurer la pérennité financière de l'organisation, nous devons toutefois mettre en place de nouveaux projets qui permettront d'actualiser notre mission tout en nous fournissant les ressources financières nécessaires à la consolidation de l'équipe de travail. **Un nouvel employé à deux (2) jours par semaine depuis avril 2017.**
  Cela dit, nous continuerons, à l'aide de la TROC Centre-du-Québec et Mauricie (regroupement en santé et services sociaux), d'exiger du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) une hausse de notre subvention à la mission qui nous permettra de consolider l'équipe de travail.

- **Assurer une saine vie démocratique et associative**

  De plus, le conseil d'administration de l'ACMI a tenu 9 rencontres et 1 assemblée générale annuelle, pour s'assurer du bon fonctionnement de l'organisme. Permettez-nous de remercier chaleureusement les membres du conseil d'administration, monsieur Jean-Lévis Toupin président, monsieur Jean Leclerc vice-président, madame Ghislaine Boucher secrétaire, monsieur Jacques Veillette trésorier, madame Marthe Grandbois administratrice, monsieur Marcel Filion administrateur, monsieur Jean Bergeron administrateur, pour leur implication au sein du conseil d'administration. Mentionnons finalement que nous faisons tout en notre pouvoir pour permettre à nos membres de se prononcer sur nos activités.

- **Bailleurs de fonds et partenaires**

  Au cours de l'année financière 2016-2017, les bailleurs de fonds ainsi que les partenaires ont su faire confiance à l'ACMI et nous ont offert de précieux appuis.

  Soulignons d'abord la contribution des partenaires financiers du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) par l'entremise du CIUSSS MCQ, ainsi que le RBTR.

  Nous tenons finalement à mentionner l'apport des partenaires suivants : monsieur Jean-Denis Girard député de Trois-Rivières, monsieur Pierre-Michel Auger député de Champlain, madame Julie Boulet députée de Laviolette, monsieur Marc Plante député de Maskinongé, monsieur Robert Aubin député de la Chambre des communes de Trois-Rivières, Ville de Trois-Rivières, Chevaliers de Colomb Conseil #6874, monsieur Gaétan Barrette ministre de la Santé et des Services sociaux, madame Lucie Charlebois ministre déléguée à la réadaptation, à la Protection de la jeunesse et à la Santé publique.

- **Poursuivre les travaux du projet de Service clinique en santé cardiovasculaire et réadaptation.**

  Le comité est formée de :

  Julie Houle, inf. PhD CSIC (C) , Professeure, Département des sciences infirmières;

  François Trudeau, kin. PhD Professeur, Département des sciences de l'activité physique;

  YING SIA, MD, Cardiologue, CIUSSSSMCQ

  Avec la collaboration de François Arsenault, Kin. MSc. Kinésiologue au CAPS et à l'Association des cardiaques de la Mauricie inc;

  France MARQUIS, Dir. Générale de l'Association des cardiaques de la Mauricie inc.

  3 organismes différents, 3 missions complémentaires

  UQTR et l'ACMI peuvent être des partenaires du CIUSSS MCQ afin de rendre disponible un tel service.

Administration

Fonctionnement général :

- Le siège social de la Corporation est établi au : 3920, rue Louis Pinard Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9.

- Le territoire de la Corporation correspond à la région de la Mauricie et au besoin étendre ses limites à toute la Province de Québec.

- Service d'accueil, de références et d'information a répondu à plus de (**1600**) appels (incluant les personnes se présentant directement au bureau) relatifs à :
  - des demandes d'information sur les services offerts;
  - des demandes pour recevoir des services;
  - tenir le registre des rendez-vous prélèvement sanguin, doppler, infirmière;
  - inscriptions aux cours;
  - références aux appelants au niveau des services dispensés dans d'autres organismes, établissements ou autres;
  - distribuer dépliants, brochures et programmations aux différents réseaux de la santé, organismes, cliniques, médecins, pharmacies.

- Période d'ouverture :
  Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h
  Répondeur en tout temps 24 heures / jour.

- Nombre de membres au 31 mars 2017
  383 membres actifs
  Note : **1623** personnes ont adhéré à l'association depuis **2008.** Nous tenons une liste des membres qui sont devenus inactifs pour différentes raisons : décès, déménagement, ne peut plus se déplacer, a utilisé les services durant une année ou plus et la personne est capable de poursuivre ses acquis en matière de bonnes habitudes seules et/ou renouvelle après un certain moment.

- **L'Association des cardiaques de la Mauricie a tenu son assemblée générale annuelle** (**16 juin 2016**) dans les locaux de l'ACMI. Il y a eu **19 personnes membres + 1 personne non membre** qui sont venues assister à l'assemblée.

- Nombre de personnes rejointes par les activités grand public de l'ACMI : **2050.**

- Nombre de personnes rejointes par les activités individuelles et de groupe de l'ACMI différente : **1220.**

- Nombre de consultations faites individuelles : soins infirmiers, psychologue, nutritionniste et kinésiologue : **1010.**

- Nombre de bénévoles : **21** bénévoles.

- Nous avons émis un total de : **2 110,50$** de reçus officiels suite à des dons en argent pour l'année 2016-2017. Des cartes In Mémoriam disponibles dans les centres funéraires de la Mauricie et au bureau.

- Soutien aux organismes et partenaires :
  Prêt de locaux et de matériel
  Ce sont des organismes et partenaires du milieu qui utilisent les salles pour y tenir des réunions de travail, de la formation ou pour des rencontres de sensibilisation. Collaboration lors de collecte de fonds, soutien technique et bénévole.

- Site Internet www.assocdescardiaques.com
  Le site est mis à jour régulièrement.

- **2** rencontres avec le comptable Serge Leblanc pour lui remettre les documents financiers afin de produire les états financiers en règle, plus mission d'examen à produire pour le rapport d'utilisation des fonds à la Régie des loteries et des courses du Québec, copie au Regroupement des bingos de Trois-Rivières.

- **8** réunions de conseil d'administration de l'ACMI + **1** assemblée générale annuelle.

- **2** rencontres d'équipe (6 avril 2016 + 23 novembre 2016)
  avec la permanence et les intervenants professionnels (dont il est question entre autres de la préparation du calendrier des activités automne 2016 et hiver 2017) :
  madame France Marquis, directrice générale
  madame Michèle Vallières, agente de bureau
  madame Louise St-Onge, infirmière
  madame Marie-Ève Leblanc, infirmière
  madame Céline Raymond, nutritionniste-diététiste
  madame Maryline Roy, Kinésiologue
  madame Lucie Blanchard, psychothérapeute
  madame Doris Carle, infirmière
  madame Ghisline Pellerin, infirmière

- Gestion du budget de fonctionnement.

- Membership : Mise à jour des documents d'adhésion, renouvellement et/ou nouvelle adhésion, relance pour le renouvellement, envois d'information / formulaires d'adhésion, compilation pour statistique interne.

- Préparation des programmations (automne 2016 et hiver 2017).

- Préparation du journal distribué une fois par année.

- Favoriser les activités de promotion et d'information, afin de rejoindre le plus de personnes possible et ainsi accroître le nombre de membres en poursuivant les travaux de documents promotionnels.

- Membre du Regroupement des femmes de carrière de la Mauricie (RFCM) depuis décembre 2015.

- Appui Mauricie, membre depuis mai 2014.

- Membre de la Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie (TROC CQM) depuis juin 1997.

- Membre du Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM) depuis juin 2002.

- Membre de la Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières (CDC) depuis septembre 1997.

- Poursuivre les travaux avec les comités déjà en place.

- Poursuivre les travaux de la vie associative.

- Rapport d'activités et financiers pour les membres, bailleurs de fonds et collaborateurs.

- Publicité gratuite dans les médias : journaux, radios, télévision, organismes, réseaux de la santé, cliniques, pharmacies, hôpital de la région Mauricie.

Demandes et démarches de financement

Travailler à la consolidation des sources de financement de l'organisme.

Demandes aux députés et députées de la région Mauricie, à la Ville de Trois-Rivières, aux entreprises et autres sources de financement dont l'association pourrait répondre à leurs critères.

Remplir le formulaire de demande de subvention financement à la mission (programme soutien aux organismes communautaires en santé et services sociaux PSOC) à l'Agence de la santé et des services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec ainsi que la reddition de compte.

Remplir le formulaire de demande de licence de bingo annuellement et produire le rapport d'utilisation des fonds pour la Régie des alcools, des courses et des jeux, ensuite remettent au Regroupement des bingos de Trois-Rivières pour être complété.

Collaboration :

- Centre Loisirs Multi-Plus;
- Diabète Mauricie ;
- Centre hospitalier régional de Trois-Rivières ;
- Les centres de santé et des services sociaux de la région Mauricie ;
- Pharmacie Therrien et Brassard ;
- Suivi avec les chargées de projet prévention et gestion intégrée des maladies chroniques et intervenants dans le réseau de la santé ;
- Tous les organismes communautaires de la région Mauricie et du Centre-du-Québec ;
- Les cliniques médicales et pharmacies de notre réseau local de services.

Représentations

(**France Marquis, directrice générale**)

- **25** rencontres individuelles + **6** conférences téléphoniques, avec les intervenants professionnels et partenaires.

- Représentations au CA de l'ACMI;
  8 rencontres de CA et **1** rencontre d'AGA.

- Poursuivre les travaux de représentations, de consultations, de négociations avec la Table régionale des organismes communautaires de la Mauricie et du Centre-du-Québec (TROC);
  - Poursuivre la mobilisation et sensibiliser le gouvernement aux besoins en financement des organismes communautaires.

- Un siège communautaire (coprésidente) à la Table régionale des organismes communautaires de la Mauricie et du Centre-du-Québec (TROC);
  - **3** rencontres de CA, **1** rencontre d'AGA, rencontre de **2** jours d'un Lac-à-l'épaule et **1** rencontre avec le comité exécutif;
  - **5** rencontres comité organisateur pour fête départ à la retraite du coordonnateur;
  - Participation à la méga tournée de la TROC sujet : nos besoins, nos priorités;
  - Participation à la journée régionale de formation le 29 mars 2017, « On s'équipe ».

- Occupation d'un siège au CA (présidente) du Centre de formation communautaire de la Mauricie inc. (CFCM)
  - **2** rencontres de CA du CFCM et **1** rencontre d'AGA.

- Occupation d'un siège au CA (présidente) du Centre d'action bénévole Laviolette (CAB);
  - **8** rencontres de CA, **1** rencontre d'AGA, **5** rencontres de CAE, **3** rencontres de CE, **1** rencontre Lac-à-l'épaule d'une journée et **3** rencontres comité Ressources humaines;
  - **4** rencontres avec la Directrice générale;
  - **4** rencontres comité d'embauche pour une Directrice générale par intérim;
  - **6** rencontres avec la Directrice générale par intérim;
  - **8** rencontres gestion des Ressources humaines Restructurations;
  - **3** rencontres avec les employées;
  - Participation à la journée portes ouvertes;
  - Participation au souper des bénévoles lors de la semaine de l'action bénévole en 2016;

- Représentations au Regroupement des femmes de carrière de la Mauricie (RFCM);
  - **4** rencontres avec conférencier et conférencières

- Occupation d'un siège au CA (administratrice) du Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR);
  - **8** rencontres de CA et **1** rencontre d'AGA;
  - **5** rencontres comité évaluation du directeur général;
  - **1** rencontre comité de révision des politiques de travail;
  - **1** rencontre comité embauche;
  - Participation à l'évènement du 20e anniversaire du RBTR.

- Représentations faites auprès de la Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières;
    - Participation à l'AGA de Trois-Rivières (automne 2016);
    - Participation à la Conférence de Presse pour le dévoilement des finalistes pour la Soirée des Chamberland (voir annexes);
    - Participation à la rencontre de concertation des membres de la CDC sur la campagne Engagez-vous pour le communautaire;
    - Participation au 5 à 7 réseautages.

- **3** rencontres avec la Ville de Trois-Rivières pour la planification des 5 cliniques Santé et Mieux-être.
- Participation à la rencontre sur le Plan opérationnel 2016-2017 du CIUSSS MCQ.
- Participation et prise de parole au point public, au CA du CIUSSS MCQ en février 2017.
- Informations et documentations sur l'ACMI au Centre d'éducation populaire de St-Étienne.
- Comité En-jeux au cœur du bien grandir;
  6 rencontres + **4** conférences téléphoniques.
- **2** rencontres d'équipe de travail et d'intervenants professionnels le 6 avril 2016 et le 23 novembre 2016.
- **3** rencontres avec le comité pour le service clinique en santé cardiovasculaire et réadaptation chapeauté par madame Julie Houle, Professeure titulaire, inf PhD CSIC (C).
- Soirée reconnaissance aux bénévoles, organisée par le Service des Loisirs de la Ville de Trois-Rivières septembre 2016.
- Rencontre, avec l'étudiant en première année de préparation à la médecine avec Doris Carle, infirmière.
- Rencontre avec la représentante de la Pédiatrie sociale, accompagnée de la nutritionniste Céline Raymond.
- Diner-bénéfice (février 2017).
- Rencontre avec un parrain membre du comité parrainage, départ (cause maladie, remise d'un cadeau).
- Salon « Le communautaire c'est salutaire » à l'UQTR. (mars 2017)
- Formation « la méthode Persona » le 7 décembre 2016 niveau 1 et le 1 février 2017 niveau 2.

(**Michèle Vallières, agente de bureau**)

- **2** rencontres d'équipe d'intervenants de l'ACMI;
- **1** AGA de l'ACMI;
- **1** déjeuner rencontre comité parrainage;
- Soirée des Chamberland (printemps 2016);
- Diner-bénéfice, février 2017, en tant que serveuse.

(Louise St-Onge, infirmière)

- **30** appels à des intervenants (infirmières, pharmacies, clinique d'anticoagulant);
- **103** transports au laboratoire du CHRTR, **55** transports aux archives du CHRTR;
- Soirée reconnaissance aux bénévoles, organisée par le Service des Loisirs de la Ville de Trois-Rivières septembre 2016;
- Rencontre d'équipe d'intervenants de l'ACMI le 6 avril et 23 novembre 2016;
- Diner-bénéfice, février 2017 en tant que serveuse;
- Rencontre avec le parrain membre du comité parrainage, départ (cause maladie, remise d'un cadeau);
- Soirée reconnaissance aux bénévoles, organisée par le Service des Loisirs de la Ville de Trois-Rivières septembre 2016.

(Céline Raymond, psychologue)

- **2** Rencontres d'équipe d'intervenants de l'ACMI en avril et novembre 2016;
- Salon de la santé communautaire et de prévention au Centre Landry en avril 2016 (**50** personnes environ);
- Salon des proches aidants et des aînés, en novembre 2016 au DELTA de Trois-Rivières;
- Présentation de conférences sur la nutrition et la santé cardiovasculaire à différents endroits :
    - En décembre 2016 pour l'Association des personnes aidantes de Mékinac à Ste-Thècle; (environ **25** personnes)
    - En mai 2016 pour la Ville de Trois-Rivières; 3 présentations; (environ **75** personnes)
    - En mai 2016 à la Maison Grands-Parents; (environ **25** personnes)
    - En mai 2016 Au Traversier; (environ **25** personnes)
    - En janvier 2017 au Gyroscope; (environ **25** personnes)
    - En février 2017 pour Diabète Mauricie; (environ **100** personnes)
    - En mars 2017 pour la Collective des Femmes de Nicolet; (environ **25** personnes)
    - En mars 2017 pour l'AQDR de Shawinigan; (environ **40** personnes)
- Présentation de trois (3) ateliers pour des choix santé à l'épicerie pour la maison des familles de Mékinac à St-Tite, automne 2016 et hiver 2017 (environ **25** personnes);
- Participation au « Le communautaire c'est salutaire » à l'UQTR. (mars 2017);
- Rencontre avec la représentante de la Pédiatrie sociale;
- Activités professionnelles – bénévolat, Atelier Pour le bonheur de mon cœur ! soutien à l'animatrice Annik Ricard, infirmière stagiaire, pour réponses aux questions de participants;
- Comité En-jeux au cœur du bien grandir
    - Recettes nutri-cœur participation, évaluation;
    - Participation aux remue-méninges pour conception des recettes;
    - Révision de textes, rédaction finale;
    - **11** rencontres +**10** conférences téléphoniques.

(Marie-Ève Leblanc, infirmière)

- Salon de la santé communautaire et de prévention au Centre Landry, (mesure de pression artérielle et glycémie) en avril 2016;
- Déjeuner-rencontre avec le comité parrainage en mai 2016;
- **1** rencontre d'équipe en novembre 2016.

(Doris Carle, infirmière)

- Participation à la Conférence du Dr Gisbert en avril 2016 par Diabète Mauricie et ACMI;
- **3** rencontres avec la Directrice générale France Marquis pour les présentations de conférences à venir + programmation 2016-2017 + offre de services et fonctions;
- **1** rencontre d'équipe en avril 2016;
- Au printemps 2016, Conférence : Protégez votre santé cardiovasculaire au Traversier avec étudiant en pré-médecine Maxime Morin Lavoie; (environ **25** personnes);
- **2** Déjeuner-rencontre avec le comité parrainage en mai et décembre 2016;
- Présentation d'une conférence au CEP de Pte-du-lac Kiosque info et dépistage, en mai 2016; (environ **25** personnes);
- rencontre avec l'étudiant stagiaire en pré-médecine 2016-2017 et la directrice générale France Marquis pour planifier activités de stage;
- Participation au Salon des proches aidants et des aînés en novembre 2016, dépistage mesure tension artérielle et mesure de la glycémie;
- Rencontre avec la psychothérapeute Lucie Blanchard pour planification du café-rencontre de l'automne 2016.

(Maryline Roy, kinésiologue)

- **2** rencontres d'équipe en avril et novembre 2016;
- Salon des proches aidants et des aînés, en novembre 2016;

- Présentation d'une conférence Protégez votre santé cardiovasculaire en mai 2016, volet activités physiques à la Résidence Les jardins Laviolette; (environ **15** personnes);
- Je bouge avec mon Doc à Shawinigan en mai 2016;
- Symposium Rédaptation cardio-respiratoire, le 17 et 18 février 2017;
- Rencontre avec le comité pour le service clinique en santé cardiovasculaire et réadaptation chapeauté par madame Julie Houle, Professeure titulaire, inf PhD CSIC (C);
- Salon « Le communautaire c'est salutaire » à l'UQTR; (mars 2017).

(Jean-Lévis Toupin, président au CA, membre et bénévole)

- Conférence de presse et soirée des Chamberland, organisée par la CDC de Trois-Rivières;
- Rencontre avec le comité pour le service clinique en santé cardiovasculaire et réadaptation chapeauté par madame Julie Houle, Professeure titulaire, inf PhD CSIC (C).

(Jacques Veillette, trésorier au CA, membre et bénévole)

- Tête D'affiche (voir annexes)

Information / formation / consultation

L'équipe de travail : permanence et intervenants professionnels

Le quotidien à l'ACMI requiert une organisation et une communication au sein de l'équipe de travail : éléments indispensables à un bon fonctionnement optimal et efficace ;

- Journal Cœur Ami 2017
- Programmation automne 2017
- Programmation hiver 2018
- Poursuivre les représentations pour 2017-2018
- Site web

Promotion / publicité

- Des brochures et dépliants distribués dans le réseau de la santé et des services sociaux de la région Mauricie, cliniques médicales, médecins, CIUSSS MCQ, pharmacies, etc.

- Poursuivre les services et activités offerts déjà en place et voir à en développer selon les besoins.

- Mémo de la Corpo de la CDC de Trois-Rivières.

- Publicité dans les médias de la région (radio-journaux-télévision) de toutes les activités.

- Don in memoriam dans Le Nouvelliste.

- Dépliant du CSSS de Trois-Rivières :
  - Services aux personnes diabétiques;
  - Syndrome métabolique; un programme pour ma santé à vie.

- RAPT, bulletin des retraitées et retraités du Nouvelliste.

- AFÉAS St-Laurent bottin des membres.

PROJET D'ORIENTATIONS 2017-2018

- Vie associative et gestion démocratique
  - Conseil d'administration
  - Assemblée générale
  - Consultation des membres

- Consolidation de l'équipe de travail
  - Représentation en vue d'une hausse du financement à la mission
  - Augmentation de l'autofinancement par le service
  - Augmenter les revenus récurrents de l'ACMI suffisamment pour maintenir en poste les deux membres de l'équipe de travail + un employé à 2 jours par semaine ainsi que les 10 intervenants professionnels

- Promotion de l'ACMI
  - Site Web
  - Journal Cœur Ami
  - Présentation lors des activités de L'ACMI
  - Accroître le nombre de membres de L'ACMI
  - Augmenter le nombre de participants aux activités organisées par l'ACMI
  - Accroître le nombre de demandes de partenariat et/ou de collaboration

- Poursuivre les travaux de représentations, de consultations, de négociations avec la Table régionale des organismes communautaires de la Mauricie et du Centre-du-Québec et la Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières
  - Poursuivre la mobilisation et sensibiliser le nouveau gouvernement aux besoins en financement des organismes communautaires

- Poursuivre les partenariats qui favorisent l'expansion de l'association tout en respectant sa mission
  - Développement de partenariats
  - Participation aux instances de représentations
  - Comité pour le service clinique en santé cardiovasculaire et réadaptation chapeauté par madame Julie Houle, Professeure titulaire, inf PhD CSIC (C)
  - CIUSSS (Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec)
  - Centre de l'activité physique et sportive de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CAPS)
  - Ville de Trois-Rivières
  - Cardiologues
  - Médecins omnipraticiens
  - CAPS de l'Université de Trois-Rivières
  - COOP de Solidarité Santé de Pointe-du-Lac
  - Regroupement des bingos de Trois-Rivières
  - Les regroupements
  - Les organismes communautaires du territoire de la région Mauricie

- Les épiceries de la région
- Pharmaciens
- Kino-Québec
- Entreprises de la région
- Société pour la prévention et la réadaptation cardio-pulmonaire du Québec (SPRCP)
- Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)
- Association canadienne de réadaptation cardiaque
- Réseau québécois de cardiologie tertiaire, prévention et réadaptation cardiovasculaire
- Table régionale des organismes communautaires en santé et services sociaux du Centre-du-Québec et de la Mauricie (TROC CQM)
- Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières (CDC)
- Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM)
- Regroupement canadien des associations cardio-respiratoires
- Fondation des maladies du cœur du Québec.
- Tous les organismes en santé et services sociaux de la région Mauricie et du Centre-du-Québec
- Centres Loisirs de la région

➢ Poursuivre la programmation des services pour l'année 2017-2018
- Consultations avec psychologues
- Consultations avec infirmières
- Consultations avec nutritionnistes
- Consultations avec kinésiologues
- Suivi de la tension artérielle
- Les prélèvements sanguins aux membres seulement (en collaboration avec le CIUSSS MCQ)
- Dépistage précoce par l'index de pression cheville / bras, sur référence par le médecin
- L'offre de service « En-jeux au cœur du Bien Grandir »
- Les étapes importantes de la réadaptation « La vie à cœur »
- Atelier « Réduction du stress »
- Atelier « Le pouvoir des émotions créateur ou destructeur
- Atelier-conférence « Gestion du temps »
- Conférence : Maladie chronique et épanouissement personnel, est-ce quelque chose de possible ?
- Conférence : Maladies chroniques et activités physiques
- **MA SANTÉ POUR LA VIE « Protégez votre santé cardiovasculaire »**
- Apprendre à mesurer sa pression artérielle
- Visites d'épicerie guidée par une nutritionniste
- Conditionnement physique adapté en salle et en piscine aux CAPS de l'UQTR
- Programme supervisé ou non : **Le CAPS accessible à tous !** *Le **C**entre de l'**A**ctivité **physique** et **sportive** de l'UQTR offre aussi des activités et des services aux membres de la communauté régionale. La pratique d'une multitude d'activités physiques et sportives est offerte*.
- Le club de marche au Centre les Rivières et Galeries du Cap
- Collaboration, conférences et cours avec DIABÈTE MAURICIE et les organismes communautaires de la région

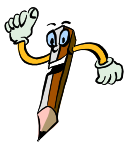
- Poursuivre information et liaison :
  - Courrier aux membres
  - Informations dans les hôpitaux de la région, pharmacies, cliniques médicales, omnipraticiens, associations, regroupements
  - Les relations avec les établissements du réseau public dans une perspective de respect et d'équité
  - Conférences
  - Programme parrainage
  - Mise à jour du site internet et celui hébergé sur le portail de la Corporation de Développement communautaire de Trois-Rivières
  - Salons de la santé
  - Journal « Cœur Ami »
  - Brochures et dépliants mis à jour régulièrement

- Poursuivre les contacts avec le mouvement communautaire.

- Réaliser des activités qui s'insèrent dans la mission de l'association.

- Poursuivre les travaux de documents promotionnels.

- Poursuivre les travaux des comités déjà en place.



En conclusion

L'équipe de l'Association des cardiaques de la Mauricie est convaincue que les présentes recommandations en matière d'amélioration des saines habitudes de vie pour un cœur en santé s'inscrivent dans la démarche qu'entreprennent les gouvernements.

Si l'on n'a plus à démontrer les torts que peuvent causer à long terme les problèmes de maladies cardiovasculaires, ainsi que ceux déjà en place, il reste encore beaucoup de travail à faire auprès de l'ensemble de la population pour faire des changements dans les habitudes de vie.

Pour que ces changements arrivent, l'ACMI joue un rôle important dans la promotion des saines habitudes de vie pour la personne atteinte de maladies cardiovasculaires et pour la personne étant à risque.

La détresse psychologique pour les personnes retournant au travail après un infarctus est un besoin important aussi.

De façon générale, de saines habitudes de vie contribuent au maintien de la santé et retardent l'apparition et le développement de maladies cardiovasculaires.

Le financement est d'une grande importance dans la cohérence de nos actions pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes et/ou des personnes présentant des facteurs de risque, c'est primordial. La maladie peut frapper n'importe quand et n'importe qui.

Étant donné aussi la pression exercée sur le système de santé, notamment en raison du vieillissement de la population et de l'accroissement du nombre de personnes atteintes de maladies chroniques, il y aurait avantage à investir dans les organismes communautaires. La médecine ne peut pas tout régler ! Un meilleur soutien financier nous évitera de réduire nos services et/ou de faire des coupures drastiques dans le personnel. Il nous permettra de continuer à jouer notre rôle auprès de la population et si possible d'améliorer les conditions salariales des employés. L'ACMI est dynamique et fait des pieds et des mains pour répondre aux besoins de la population, sans oublier la grande collaboration des professionnels extérieurs de l'organisme, le CIUSSS MCQ, les hôpitaux, les omnipraticiens, les pharmaciens, Diabète Québec, Acti-menu, la clinique de cardiostimulateur, de cardiologie, les cliniques médicales ainsi que Santé Canada, etc.

Nota : Pour alléger le document, le genre masculin est employé la plupart du temps pour désigner à la fois les hommes et les femmes.

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES 2017-2018

REVENUS

POSTES	**Prévisions 2017-2018**	**Prévisions 2017-2018 PSOC +**
Cotisation des membres	9 000$	9 000$
Revenus d'activités reliées à la vie associative	2 500$*	6 000$
Dons	2 000$	2 000$
Ventes et achats	0$	0$
Revenus Bingo	72 000$	72 000$
Autres revenus	2 500$**	2 500$
Revenus des cours	7 000$	7 000$
Volet En-jeux….	3 119$	3 119$
Subventions (SOC) 0,7%	69 500$	131 950$***
Subvention salariale	----	----
Revenus d'intérêt	160,00	170,00
Total	**167 779$**	**233 739$**

Notes :

*Les revenus d'activités reliées à la vie associative proviennent de levée de fonds, de conférences ou autres activités lorsqu'un coût est rattaché à l'une de celles-ci ;

** Autres revenus : remboursements de certains frais ;

*** Si notre demande de subvention au programme SOC est acceptée comme demandé.

DÉPENSES

POSTES	**Prévisions 2017-2018**	**Prévisions 2017-2018 PSOC +**
Honoraire des intervenants	32 500$	45 000$*
Salaires + Bénéfice sociaux	90 300$	100 000$**
C.S.S.T	50$	60$
Assurances collectives	800$	1 200$
Loyer	20 000$	22 000$
Location salle	11 000$	20 000$
Entretien du bureau	2 200$	2 200$
Frais de bureau	15 300$	22 250$
Télécommunications	3 000$	3 000$
Dépenses activités reliées à la vie associative	1 500$	3 000$***
Frais de représentations et de déplacements	1 700$	3 000$
Fleurs et remerciements	300$	600$
Publicités	1 000$	4 000$
Assurances (responsabilité professionnelle et commerciale)	700$	700$
Taxes, licences et permis	34$	34$
Formation et colloque	200$	600$
Honoraires professionnels (comptable)	1 300$	1 300$
C.A et Assemblée annuelle	400$	1 000$
Volet En-jeux….	3 119,84$	3 119,84$
Intérêts et frais bancaires	200$	200$
Frais Paypal	25$	50$
Total	**185 628$**	**233 313$**
Surplus ou (déficit)	**(17 849,00$)**	**426,00$**
Actifs nets non affectés au 31 mars 2016	**47 293,00$**	**47 293,00$**
Surplus cumulé :	**29 444,00$**	**47 719,00$**

Notes :

*Honoraires : Plus de services auprès des membres ;

**Salaires et Bénéfices sociaux : ajustement de salaires des 2 employés permanents et embauche d'un 3e employé à temps plein;

***Dépenses reliées à la vie associative : collecte de fonds, conférences et autres activités.

Association des cardiaques de la Mauricie inc.

Rédaction et statistiques
France Marquis
Michèle Vallières
Louise St-Onge
Marie-Ève Leblanc
Doris Carle
Ghisline Pellerin
Lucie Blanchard
Céline Raymond
Maryline Roy

Mise en page
France Marquis

ACMI
3920, rue Louis-Pinard
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9

Tél. : 819 373-3722
www.assocdescardiaques.com
info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com

ANNEXES

Nouvelliste 15 juin 2016

AVIS DE CONVOCATION
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE INC.

JEUDI 16 JUIN 2016
À 10 h Accueil (Goûter)
10 h 30 AGA

DANS LES LOCAUX
DE L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES
3920, Rue Louis Pinard
1er étage
Trois-Rivières

BIENVENUE!
Inscriptions et informations : 819 373-3722

Nouvelliste 13 juin 2017

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE
Prévention Soutien Suivi

AVIS DE CONVOCATION
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE INC.

Jeudi 15 juin 2017 à 10 h accueil (goûter) 10 h 30 AGA

DANS LES LOCAUX DE L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES
3920, rue Louis-Pinard, 1er étage, Trois-Rivières

BIENVENUE!

Inscription et information : 819 373-3722

Hebdo journal 7 juin 2017

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE
Prévention Soutien Suivi

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE INC.

Jeudi 15 juin 2017

À 10h Accueil (Goûter)
10h30 AGA

DANS LES LOCAUX
DE L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES
3920, Rue Louis Pinard
1er étage
Trois-Rivières

BIENVENUE!
Inscriptions et informations:
819 373-3722

>7264623

14 ACTUALITÉS

LE MERCREDI 13 AVRIL 2016 Le Nouvelliste

Les nommés à la 6e Soirée des Chamberland

PRIX DESTINÉS À DES PERSONNES

Dépassement de soi
- Sabine Audet, L'Accorderie
- Patrice Toupin, Service d'intégration au travail (S.I.T.)
- Jean-Gabriel Tourigny, Épilepsie Mauricie/CdQ

Engagement bénévole
- Renée Arseneault, CAB Laviolette
- Jean-Guy Doucet, Moisson M/CdQ
- Lise Quirion, Maison le FAR

Hommage Hélène Robert
- Brian Barton (posthume), Comité de solidarité/Trois-Rivières
- Jacques Brodeur, AQDR Trois-Rivières
- Monique Émond (posthume), Centre d'intervention budgétaire de la Mauricie

Implication professionnelle
- Isabelle Hardy, Démarche des premiers quartiers
- Mario Julien, Réseau d'habitation communautaire de la Mauricie
- France Marquis, Association des cardiaques de la Mauricie

Relève Karyne O'Cain
- Mathieu Kleinprintz, COMSEP
- Vanessa Landry, Service d'intégration au travail
- Joanie Milette, Comité de solidarité/Trois-Rivières

PRIX DESTINÉS À DES ORGANISMES

Concertation
- Association des cardiaques de la Mauricie (ACM)
- Démarche des premiers quartiers
- Réseau d'habitation communautaire de la Mauricie

Développement et innovation
- Coup de main Mauricie
- Maison Coup de pouce
- Stratégie Carrière

Implication culturelle
- Comité de solidarité/Trois-Rivières
- S.I.T., atelier de fabrication de vitrail Charmille

Projet mobilisateur
- Comité de solidarité/Trois-Rivières
- La Fenêtre, centre d'immersion aux arts
- Maison des Jeunes Action Jeunesse

Transformation sociale
- Accorderie de Trois-Rivières
- Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac
- Réseau d'habitation communautaire de la Mauricie

Prix Partenariat
- Groupe Investors
- Pierre Normand
- Table de concertation du mouvement des femmes de la Mauricie

Prix Hommage à un organisme (voté par les pairs)
- Les Artisans de la paix
- L'Accorderie
- Sidaction Mauricie

Dévoilement des nommés pour la 6e Soirée des Chamberland

GABRIEL DELISLE
gabriel.delisle@lenouvelliste.qc.ca

TROIS-RIVIÈRES — La Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières (CDC-TR) dévoilait mardi les nommés des douze prix qui seront remis lors de la 6e édition de la Soirée des Chamberland.

Cette soirée, qui aura lieu le 1er juin prochain au Théâtre du Cégep de Trois-Rivières, honore les personnalités et les organismes qui font une différence dans le mouvement communautaire trifluvien. Véritable fête du milieu communautaire, la Soirée des Chamberland réserve quelques surprises aux participants. Les organisateurs promettent d'ailleurs aux spectateurs quelques numéros artistiques intéressants.

Les billets vendus au coût de 15 $ sont disponibles à la CDC-TR en téléphonant au 819 375-0021 ou en écrivant à *communication@cdc3r.org*.

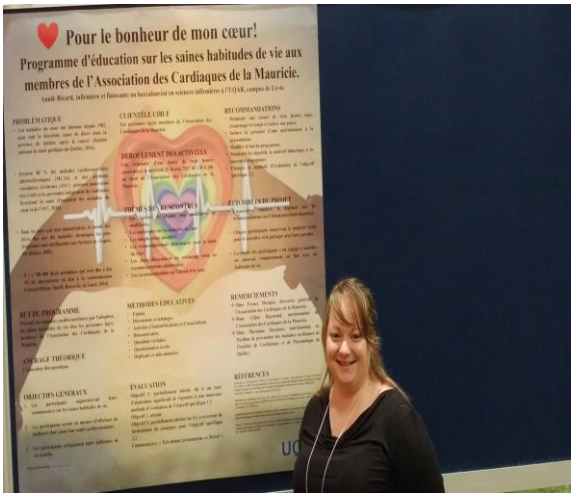
Anthony Deshaies, le directeur général par intérim de la CDC-TR, a présenté mardi les nommés de la 6e Soirée des Chamberland.
– PHOTO: SYLVAIN MAYER

Publié le 29 janvier 2017 à 19h42 |
Multiplier l'aide grâce au bingo

MARIE-JOSÉE MONTMINY
Le Nouvelliste

(Trois-Rivières) Jacques Veillette considère comme vital le soutien financier offert aux organismes communautaires par le Regroupement des bingos de Trois-Rivières et son fonds d'aide. Bon an mal an, une centaine d'organismes se partagent les revenus des dix séances de bingo tenues à chaque semaine au Bingo O'503. En 2016, on a souligné les 20 ans d'implication de Jacques Veillette dans cette organisation.

Originaire de La Tuque, M. Veillette s'est établi à Trois-Rivières au début des années 1990. Son implication sociale avait commencé dans sa ville natale, où il fut notamment membre fondateur du Club Optimiste de La Tuque. Il y avait aussi présidé le Festival de chasse, mis sur pied par le club.
À 76 ans, 20 ans après avoir pris sa retraite du secteur de la santé, M. Veillette s'implique encore dans quatre organisations. Il agit comme trésorier aux conseils d'administration de l'Association des cardiaques de la Mauricie, du Pavillon Saint-Arnaud et de la Fondation communautaire du Saint-Maurice, en plus de sa collaboration au Regroupement des bingos de Trois-Rivières et son fonds d'aide.
Ce regroupement des bingos de Trois-Rivières, en 1996, s'est réalisé sur la base du partage des profits entre un certain nombre d'organismes communautaires détenteurs de licences. Près d'une vingtaine d'organismes profitent de la répartition de ces revenus chaque année, dont des associations et centres de loisirs ou de sport amateur, ainsi que des fabriques paroissiales.
Le fonds d'aide du regroupement a été créé en marge pour aider périodiquement d'autres organismes ne disposant pas de licence. Environ 20 % des revenus des bingos sont redistribués à ces organismes qui présentent des projets particuliers. Des distributions ont lieu deux fois par année. Depuis 1997, près de 4,5 millions $ ont été remis à ces ressources via le fonds d'aide. Plus ou moins 80 organismes accrédités par la Ville sont ainsi soutenus chaque année, dans des créneaux d'aide à la jeunesse, d'appui aux personnes vivant avec un handicap ou d'assistance à une clientèle en situation de pauvreté.
Jacques Veillette, qui a présidé le Regroupement des bingos de Trois-Rivières pendant plusieurs années, est à même de témoigner de l'importance du partage des revenus du bingo pour les organisations qui en bénéficient. L'Association des cardiaques de la Mauricie, par exemple, reçoit plusieurs dizaines de milliers de dollars par année en temps que détentrice d'une licence. Cette aide contribue à financer ses services et activités, qui vont des soins infirmiers aux ateliers-conférences sur le stress ou le sommeil, en passant par les conseils en nutrition et les consultations avec des kinésiologues ou des psychologues.
«C'est vital, l'argent reçu des bingos. Si je regarde le Pavillon Saint-Arnaud, c'est 80 000 $. Si on n'avait pas ça, on serait obligé de couper dans des services ou des employés, et c'est la même chose pour l'Association des cardiaques. On ne pourrait pas tout payer...», illustre-t-il en ajoutant l'exemple des fabriques qui reçoivent aussi de l'argent des bingos. «Beaucoup de fabriques sont en difficulté à cause de la baisse de la pratique», constate l'homme particulièrement sensibilisé à la cause, étant le frère de l'ancien évêque de Trois-Rivières Mgr Martin Veillette.
D'ailleurs, ses préoccupations de partage, de solidarité et de soutien à la communauté prennent en partie leur source dans la famille de 11 enfants dans laquelle il a grandi à La Tuque.
Le septuagénaire qui trouve aussi le temps de s'entraîner régulièrement en salle traîne avec lui l'agenda dans lequel il note toutes les activités et rendez-vous en lien avec ses implications. Pourquoi choisit-il encore de gérer un horaire, des obligations, aussi louables soient-elles? «Moi je dis que quand tu donnes tu reçois automatiquement plus que tu donnes. Je veux aider pour mettre du pain sur la table à ceux qui n'en ont pas ou qui en manquent. Nous on a la chance d'avoir nos trois repas par jour, il faut aider ceux qui n'ont pas cette chance.»



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.**

Parmi les activités offertes aux parents, 3 ateliers conçus et animés par une nutritionniste et une psychologue :

- **Cheminer vers une alimentation familiale optimale**
  Horaire : 2 ateliers, À déterminer
  Coût : Gratuit
  Lieu : Local de l'ACMI
  3920, Louis-Pinard, Trois-Rivières
- **Nourrir sainement l'estime globale de soi, une démarche gagnante !**
  Horaire : A déterminer
  Coût : Gratuit
  Lieu : Local de l'ACMI
  3920, Louis-Pinard, Trois-Rivières

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'ensemble des activités proposées ou pour vous inscrire :

Web : www.oucoeurdubiengrandir.org
Téléphone : 819 373-3722

Membres du CA 2016-2017

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
Prévention Soutien Suivi
esprit sain
Un ensemble
de services
pour un cœur
en santé

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

Prévention Soutien Suivi

COMMUNIQUÉ

CAFÉ-RENCONTRE

Prendre un café, un thé ou une tisane en compagnie de personnes qui se sentent concernées par leur santé cardiovasculaire vous intéresse?
Cette rencontre vise à favoriser l'échange entre nous, se soutenir, s'informer, partager nos expériences, trouver une oreille attentive, se questionner pour tenter de voir autrement la maladie cardiovasculaire et les facteurs de risque, et se sentir moins seul (e). Parce que ça fait tellement de bien de parler avec des gens qui nous comprennent! Vous êtes cordialement invités à vous joindre à un café-rencontre avec l'infirmière, Marie-Eve Leblanc.

Date : Mercredi 16 mars 2016

Heure : 14 h à 16 h

Endroit : Local de l'Association des cardiaques (ACMI)

3920 rue Louis-Pinard

Trois-Rivières

Coût : 5,00 $ membre ou non-membre

Bienvenue à tous!

NB : Possibilité de planifier un ou plusieurs autres café-rencontres sur demande pour poursuivre les discussions avec le même groupe ou des groupes supplémentaires

Inscription

Association des cardiaques de la Mauricie

Par téléphone: 819 373-3722.

Source : France Marquis
819-373-3722

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE
Prévention Soutien Suivi

COMMUNIQUÉ

metro PLUS Des Forges

Un p' tit tour santé

Visite d'épicerie accompagnée 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

Endroit **:** Métro Plus des Forges
3425 Boul. du Chanoine Moreau
Trois-Rivières (Québec)

Quand **:** **Mercredi, le 13 AVRIL 2016**

Heure **:** 14 h à 16 h OU 18 h à 20 h

Coût **:** 10.00 $ (membre ou non membre)

Groupe: ***8 personnes (maximum)***

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

Vous devez appeler pour vous inscrire à l'association
Du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h
Apportez un crayon si vous désirez prendre des notes.

Source : France Marquis
819-373-3722

Les quantités d'alcool recommandées :

Hommes

- 0 à 3 verres standards par jour
- Au plus 15 verres standards par semaine
- Au moins 2 jours par semaine sans alcool.

Femmes

- 0 à 2 verres standards par jour
- Au plus 10 verres standards par semaine
- Au moins 2 jours par semaine sans alcool.

Les consommations standards:

- 1 verre de bière (341 ml / 12 oz à 5 % d'alcool)
- 1 verre de vin (142 ml / 5 oz à 12 % d'alcool)
- 1 verre de vin fortifié (86 ml / 3 oz à 20 % d'alcool)
- 1 verre de spiritueux (43 ml / 1,5 oz à 40 % d'alcool)

Évidemment, si vous consommez peu ou pas d'alcool, ne vous mettez pas à boire pour avoir un cœur en santé!

Document créé par :

Annik Ricard infirmière.

2017.2

Pour :

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

Prévention Soutien Suivi

Références utilisées:

Éduc'alcool. (2017b). Les effets de la consommation modérée et régulière d'alcool. Repéré à http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/sante/les-effets-de-la-consommation-moderee-et-reguliere-dalcool/#.WHesZFPhDIV

Éduc'alcool. (2017a). Guide pour les infirmières et les infirmiers. Repéré à http://educalcool.qc.ca/alcool-et-vous/sante/guide-pour-les-infirmieres-et-les-infirmiers/#.WHEZbVPhDIU

Programme santé Acti-menu. (2012). Avez-vous bon coeur? [Brochure]. Montréal, QC: Auteur. Repéré à http://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular

Klatsky, A. L. (2015). Alcohol and cardiovascular diseases: where do we stand today? *Journal of Internal Medicine, 278*(3), 238-250. doi: 10.1111/joim.12390

Rehm, J., Shield, K. D., Roerecke, M., & Gmel, G. (2016). Modelling the impact of alcohol consumption on cardiovascular disease mortality for comparative risk assessments: an overview. *BMC Public Health, 16*, 1-9. doi: 10.1186/s12889-016-3026-9

L'ALCOOL ET LA SANTÉ DU CŒUR

- **INFORMATIONS**
- **RECOMMANDATIONS**

Les faits :

- La consommation modérée et régulière d'alcool diminuerait le risque de maladies cardio-vasculaires. Mais c'est une petite quantité d'alcool!

- Prendre un à deux verres par jour diminuerait le risque de maladies cardiovasculaires de 30 % alors qu'à plus grande quantité, l'effet bénéfique de l'alcool est annulé!

- Une grande consommation d'alcool entraine des risques de cardiomyopathie (maladie du muscle du cœur), d'hypertension artérielle, d'arythmies auriculaires et d'accident vasculaire cérébral (AVC) hémorragique.

- 780 000 décès mondiaux dus à des maladies cardiovasculaires liés à l'alcool.

Les points importants :

- Les personnes qui sont atteintes d'hypertension artérielle ou qui ont un niveau de triglycérides élevé dans le sang devraient surveiller davantage leur consommation d'alcool.

- Il est recommandé aux personnes de petit poids, âgées de moins de 25 ans ou de plus de 65 ans et/ou non habituées à l'alcool de consommer moins d'alcool que les recommandations standards.

- En vieillissant, le corps transforme l'alcool plus lentement. Les personnes deviennent donc plus sensibles aux effets de l'alcool.

- L'alcool peut réduire l'efficacité des médicaments ou augmenter leurs effets sur le corps.

- Il est recommandé de boire en mangeant et non à jeun, car l'absorption de l'alcool sera retardée par la nourriture. Mais l'absorption sera quand même complète dans le corps.

- Quant à la consommation de cidre, de liqueurs à base de malt et de boissons prémélangées, il faut considérer le pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5 % à 20 %.

- Une consommation abusive occasionnelle peut être extrêmement dommageable pour la santé, même si la quantité générale d'alcool consommé par semaine se situe dans les limites des recommandations.

- Il demeure néanmoins que l'alcool a des effets bénéfiques sur la santé des femmes ménopausées qui ne sont pas à risque de dépendance et respectant les recommandations, ainsi que chez les hommes de 40 ans et plus qui ne sont pas à risque de dépendance et respectant les recommandations.

.

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE — Prévention Soutien Suivi

COMMUNIQUÉ

NUTRITIONNISTES DU GROUPE PROJETS SANTÉ

Céline Raymond, M.A., Dt.P.
Diététiste-Nutritionniste
Téléphone : 819 692-5855

ACTION-NUTRITION POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ
SESSIONS DE COURS

Programme de **8 rencontres hebdomadaires** portant sur :

- l'interprétation de **l'étiquetage nutritionnel** et l'utilisation appropriée de ces informations pour évaluer la qualité nutritionnelle et déterminer les portions de différentes catégories d'aliments;
- l'élaboration de **menus** pour une **alimentation « saine et savoureuse** », qui procure un effet de **rassasiement optimal**;

GROUPE : maximum de 15 participants

PROCHAINE SESSION: **Lundis soir** (18 h 15 à 21 h 30), débutant le 6 mars **2017**

LIEU : Provigo Le Marché Trois-Rivières, 2e étage

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.associationdescardiaques.com

Source : France Marquis

Nous vous souhaitons un très bel été

Au plaisir de se retrouver à l'automne 2016