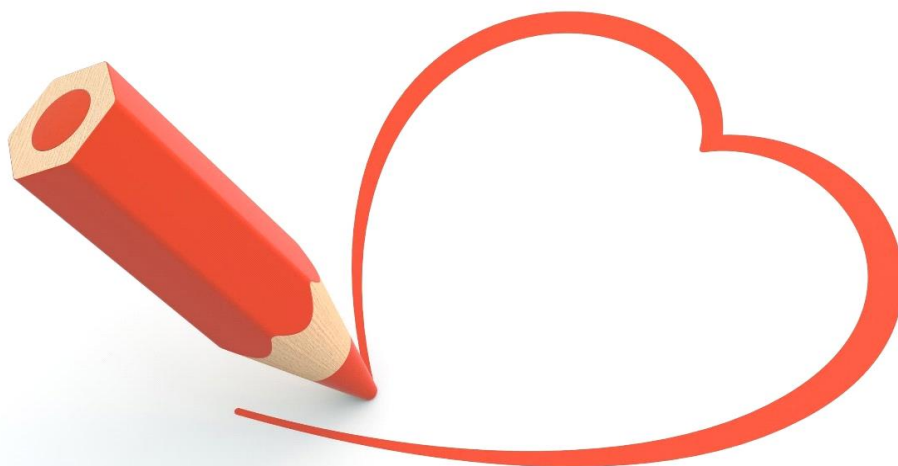
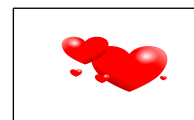
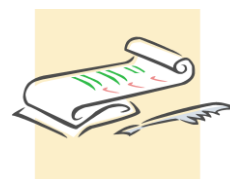




RAPPORT D'ACTIVITÉS ANNUEL

DU 1^{ER} AVRIL 2017 AU 31 MARS 2018

SOMMAIRE



Mot du Conseil d'administration et de l'équipe de travail.....	3
Définition des acronymes	5
Introduction	6
Rappel de la mission et des objectifs	7
Prévention.....	8
Historique	9
Composition de l'équipe	17
Activités et services offerts	19
Réalisations faites	25
Réalisations à suivre et à venir	27
Administration	29
Représentations et formations.....	32
Information, formation, consultation	37
Promotion, publicité	38
Projet d'orientations 2018-2019.....	39
Conclusion	42
Prévisions budgétaires du 1 ^{er} avril 2018 au 31 mars 2019.....	43
Annexes.....	46
Promotion / publicités	56
Images.....	64

MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE L'ÉQUIPE

À vous, membres, bénévoles et partenaires de l'Association des cardiaques de la Mauricie.

Voilà déjà venu le moment où nous devons faire un temps d'arrêt et regarder le bilan de notre année 2017-2018. Cette année fut encore une fois très riche en défis et projets de toutes sortes.

Les membres du conseil d'administration : Jean-Lévis Toupin, Jean Leclerc, Jacques Veillette, Ghislaine Boucher, Marcel Fillion, Jean Bergeron et Marthe Grandbois ont mis leurs connaissances et leurs expériences à profit durant toute l'année.

Maintenant, en ce qui concerne l'équipe de travail, nous avons Mazama Esso Bilake qui assurait le poste d'agent de bureau à 2 jours par semaine. Il nous a quitté en juillet pour un poste à temps plein. Josée Boissonneault s'est jointe à l'équipe en octobre 2017 au poste d'agente de bureau deux jours par semaine et elle s'est très bien intégrée dans l'équipe. Elle est un ajout favorable à l'ACMI puisque chacune des membres de l'équipe, France, Michèle et Josée peuvent utiliser leurs forces dans le poste qu'elles occupent.

Bien sûr, n'oublions pas les intervenantes qui, jour après jour, s'investissent grandement pour l'organisme : Louise St-Onge, Doris Carle, Ghislaine Pellerin, Caroline Lemay infirmières, Céline Raymond nutritionniste, Guylaine Doucet technicienne en diététiste, Maryline Roy kinésiologue, Lucie Blanchard psychothérapeute et Pascale Allard psychologue.

L'accessibilité aux services est importante à l'ACMI. Nous offrons des activités éducatives variées et des consultations auprès des intervenantes professionnelles de la santé. L'ACMI ne remplace pas le médecin traitant, mais vous, chères professionnelles, vous le complétez avec un volet éducatif qui permet d'offrir à la population une pléiade d'activités concernant les maladies cardiaques, les facteurs de risque et la gestion du stress. Certaines activités favorisent largement les échanges et le soutien entre les participants.

Nous tenons également à souligner l'implication de nos bénévoles du comité parrainage qui est en place depuis 21 ans. Marcel Fillion, Yvan Chartier, Ghislaine Boucher ainsi qu'un nouveau parrain qui s'est joint à l'équipe bénévole Louis Giroux. Nous voulons remercier chacun d'entre vous, chers bénévoles, pour le don de soi dont vous faites preuve chaque semaine lors de votre visite auprès des patients en attente de chirurgie cardiovasculaire.

Nous avons accueilli trois stagiaires cette année : Isabelle Martineau-Crête en psychoéducation, Jade Charlebois en kinésiologie et Kristine Gravel en prémédecine. Elles ont toutes mis à profit leurs connaissances dans leurs stages respectifs soit pour des consultations individuelles offertes aux membres, soit des documents ou dépliants

à produire sur des sujets du jour ou en participant avec les membres à des conférences et cours.

Mais l'ACMI doit se procurer les ressources financières pour accomplir sa mission, poursuivre ses nombreux projets et assurer les services déjà en place. Elle doit être financée pour survivre. Pour réussir à ramasser ces sommes, il faut faire appels aux dons et demandes de subventions. La subvention nous provient du Ministère de la Santé et des Services sociaux. Depuis plusieurs années elle n'a pas été rehaussée, mise à part l'indexation annuelle qui est très minime.

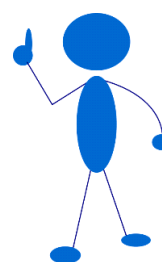
Nous comptons aussi sur nos membres pour nous aider soit en participant à notre collecte de fonds ou simplement en faisant un don. Le conseil d'administration se fait un devoir de veiller à ce que les dons recueillis soient investis pour assurer le bien-être des membres. Un reçu à des fins fiscales peut être remis sur demande.

En terminant, nous voulons remercier chacun d'entre vous : les intervenants professionnels, les bénévoles et nos partenaires qui nous accompagnent dans le rayonnement de l'ACMI. Nous oeuvrons tous main dans la main et le bilan de cette dernière année témoigne, encore une fois de l'ampleur de ce que nous pouvons accomplir tous ENSEMBLE !

Nous vous souhaitons de profiter de la période estivale pour refaire le plein d'énergie. Au plaisir de vous retrouver à l'automne.

À bientôt,

Le conseil d'administration et l'équipe de travail



Définition des acronymes

ACMI	Association des cardiaques de la Mauricie Inc.
AGA	Assemblée générale annuelle
AVC	Accident vasculaire cérébrale
CA	Conseil d'administration
CAB	Centre d'action bénévole
CAPS	Centre de l'activité physique et sportive
CCITR	Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières
CDC	Corporation de développement communautaire
CFCM	Centre de formation communautaire de la Mauricie
CHRTR	Centre hospitalier régional de Trois-Rivières Se nomme :
CHAUR	Centre hospitalier affilié universitaire régional
CIUSSS MCQ	Centre intégré universitaire en santé et services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
DM	Diabète Mauricie
FADOQ	Fédération de l'Âge d'Or 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 CQM
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières



Introduction

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 :

- Regrouper les personnes ayant des troubles cardiovasculaires ou ayant facteurs de risque.
- 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.
- Aider les personnes cardiaques à revendiquer certains droits vis-à-vis leur handicap.
- Participer au regroupement avec les autres associations de personnes handicapées afin d'assurer l'exercice de leurs droits.
- 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 nécessaires auprès de l'ensemble de la population de la région socio sanitaire de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Nos intervenants professionnels sont appelés régulièrement à faire des présentations et conférences sur les facteurs de risque 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'aqua forme adaptés en collaboration avec "À Fleur d'eau".
Au printemps 2000 :	Le titre de coordonnatrice est accordé à la secrétaire à la suite de 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'aqua forme 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 animés 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'aqua forme « 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 (FADOQ) et de Kino-Québec.
En février 2003 :	Début du programme « Le cœur à la marche » au Centre de l'activité physique et sportive de l'UQTR (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 4^e 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-midi sont abolis. Conserve-les lundis et mercredis avant-midi 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.

Automne 2017

Début de la Marche Nordique
C'est une marche plus active, qui requiert l'utilisation de 2 bâtons spécifiques aidant le marcheur.

Ajout d'une agente de bureau à 15 h / semaine.



Composition de l'équipe :

- **Permanence**
France Marquis, Directrice générale
Michèle Vallières, Agente de bureau
Josée Boissonneault, Agente de bureau
- **Intervenants professionnels**
Louise St-Onge, infirmière
Doris Carle, infirmière
Ghisline Pellerin, infirmière
Maryline Roy, kinésiologue
Lucie Blanchard, Psychothérapeute
Céline Raymond, Nutritionniste
Pascale Allard, psychologue
Guylaine Doucet, nutritionniste
Caroline Lemay, infirmière
- **Étudiante stagiaire en pré médecine** automne 2017-2018
Kristine Gravel
- **Étudiante stagiaire en kinésiologie** automne 2017-2018
Jade Charlebois
- **Étudiante stagiaire en psychoéducation** automne 2017-2018
Isabelle Martineau-Crête
- **Conseil d'administration 2017-2018**

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 Fillion	Administrateur	Retraité	Trois-Rivières
Jean Bergeron	Administrateur	Retraité	Louiseville
Marthe Grandbois	Administratrice	Retraitée	Trois-Rivières
- **Bénévoles Parrainage**
Marcel Fillion
Ghislaine Boucher
Yvan Chartier
Louis Giroux

- **Partenaires / collaborations**
 - Boutique Neuro-Plus / Fondation TCC
 - CAPS de l'UQTR **François Arsenault**, kinésiologue et **Sylvain Bourque**, coordonnateur
 - Cardiologue Alain Raymond, parrain
 - Cardiologue Ying Tung Sia, projet d'un Centre cardiovasculaire et métabolique
 - Cardiologues de la clinique de cardiologie de Trois-Rivières
 - Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCITR)
 - CIUSSS MCQ
 - Clinique du Diabète
 - Coopérative de solidarité santé de Pointe-du-Lac
 - Département des Sciences infirmières de l'UQTR, **Julie Houle**, professeure
 - Département des Sciences de l'activité physique, **François Trudeau**, professeur
 - Département de psychoéducation
 - 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
 - Nutritionnistes du Groupe Projets Santé
 - Organismes communautaires en santé et services sociaux de la région Mauricie
 - Regroupements CDC de Trois-Rivières et TROC MCQ
- **Médias**
 - Hebdo journal (papier et électronique) (Trois-Rivières, Saint-Maurice, Mékinac)
 - Nouvelliste
 - Cogeco Câble / Vidéotron
 - 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**
 - APPUI Mauricie
 - Député de Trois-Rivières, monsieur Jean-Denis Girard
 - Députée de Laviolette, madame Julie Boulet
 - Député de Saint-Maurice, monsieur Pierre Giguère
 - 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
 - René Massicotte, Buffets Massicotte Traiteur
 - Les Chevaliers de Colomb conseil 6874
 - Ville de Trois-Rivières

Activités et services offerts

Du 1er avril 2017 au 31 mars 2018

PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

- ♥ Une programmation en fonction de vos besoins : Ateliers, cours, conférences, dépistage
- ♥ Banque de cours sur demande :
 - **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-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**
 - **Conférence sur la santé buccodentaire**
 - **Être en bonne santé cardiovasculaire, c'est possible !**
 - **Conférence/Ateliers avec les 4 intervenants professionnels : MA SANTÉ POUR LA VIE « Protégez votre santé cardiovasculaire »**
 - **Formation sur la gestion des émotions**
 - **Formation sur la gestion du stress**
- ♥ Services aux entreprises, organismes et associations : Conférences, ateliers, Dépistage, sensibilisation et soutien.
- ♥ Équipe multidisciplinaire de professionnels pouvant répondre à vos besoins
- ♥

Nos activités

- ♥ **Soins infirmiers :**
 - Consultations pour parler de vos préoccupations face à la maladie, de vos symptômes, mieux connaître votre médication, des examens à passer, comprendre votre bilan lipidique, diabète ou hypertension artérielle ;
 - Votre tension artérielle sur mesure ;
 - Service de prélèvement sanguin sur rendez-vous ; seul le prélèvement est effectué au local, les tubes sont enregistrés et analysés au laboratoire du CHAUR, Centre hospitalier affilié universitaire régional ;
 - Dépistage précoce par l'index de pression cheville/bras ; *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 ;

- *Programme d'éducation et de réadaptation cardiaque « La vie à cœur » de la Fondation des maladies du cœur ; Le programme 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 ;*
- *Parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque ; 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.*

♥ **Activités physiques :**

- Conditionnement physique adapté en salle au CAPS de l'UQTR ;
- Conditionnement physique adapté en piscine au CAPS de l'UQTR ;
- Consultations individuelles en kinésiologie, la spécialiste de l'activité physique, avec ou sans programme d'entraînement ;
- Activité marche Nordique ; ce type d'activité qui requiert l'utilisation de 2 bâtons spécifiques aidant le marcheur à se propulser vers l'avant permet de solliciter le haut du corps en plus des jambes.

♥ **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** ;
- Cours de cuisine Nutri-Cœur ; atelier de cuisine participatif permettant d'apprendre à réaliser plusieurs recettes inédites*, à savoir une entrée, deux mets principaux, un dessert ainsi qu'un granola et un muffin-déjeuner ; capsules d'information en nutrition pour un cœur en santé ; recettes créées

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

♥ **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.

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

♥ **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 en trois volets : Alimentation-nutrition, aspects psychosociaux et activités physiques.



VOLET SOINS INFIRMIERS

Consultations en soins infirmiers (14 consultations à 14 membres différents)
Incluant suivi tension artérielle, mesure de la glycémie)

Conversations téléphoniques (30 conversations à 30 membres différents)

Conversations téléphoniques auprès de professionnels (infirmières, pharmaciens)
(20 conversations à 20 professionnels différents)

Injections de (B12, prolia, lupron) (41 injections à 4 membres différents)

Prélèvements sanguins (837 prélèvements à 276 membres différents)
18 membres différents pour 199 (coumadin)
258 membres différents pour 638 (prélèvements sanguins autres)

Parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque (58 patients)

Dépistage précoce par l'index de pression cheville / bras (12 patients)

Supervision d'une stagiaire en prémédecine :

1 fois 60 heures (Kristine : dépliant La vie à cœur, dépliant En-jeux au cœur du bien grandir + un article sur le fentanyl)



VOLET NUTRITION

Consultations pour une évaluation alimentaire et enseignement d'un plan d'alimentation adapté (6 consultations à 6 membres différents)



Cours de groupe *action-nutrition pour le plaisir et la santé*

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

Session Printemps 2017

32 participants (7 membres, 25 non membres)

Session Automne 2017

23 participants (5 membres, 18 non membres)

Lieu : Métro Plus des forges

Session hiver 2018

34 participants (2 membres, 32 non membres)

Formation continue

Une rencontre par mois :

Printemps / été 2017 : 4 rencontres
(5 membres, 27 non membres)

Automne 2017 : 5 rencontres
(2 membres, 22 non membres)

Hiver 2018 : 3 rencontres
(1 membres, 14 non membres)



Un p'tit tour santé

Printemps 2017 13 participants (6 membres, 7 non membres)

Automne 2017 4 participants (1 membre, 3 non membres)

Hiver 2018 2 participants (2 non membres)



Cours de cuisine Nutri-Cœur (Adulte)

Session automne 2017 13 participants (4 membres, 9 non membres)

Session hiver 2018 23 participants (10 membres, 13 non membres)



VOLET PSYCHOLOGIE

Service de consultations en psychologie (environ 20 membres)

Supervision stagiaire en psychoéducation

2 h/semaine environ 45 heures

Café-rencontre

Sur la motivation

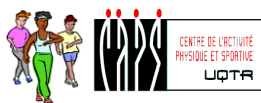
(Stagiaire en psychoéducation et Psychothérapeute) (7 membres)



VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES

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

Ceci totalise : 15 inscriptions automne 2017 et 26 inscriptions hiver 2018



Conditionnement physique adapté en salle

Automne 2017 (15 membres) ;

Hiver 2018 (14 membres)



Conditionnement physique adapté en piscine

Automne 2017 (pas de cours pas assez d'inscriptions) ;

Hiver 2018 (12 participants 6 membres ACMI et 6 non-membres provenant de DM)
(ACMI Association des cardiaques de la Mauricie et DM Diabète Mauricie)

Service de consultation avec kinésiologue

(7 références, 7 consultations à 7 membres différents dont 2 en suivis)



Marche Nordique (20 séances)

Automne 2017 (16 participants, 14 membres et 2 non-membres)

Hiver 2018 (11 participants, 10 membres et 1 non-membre)

Café-rencontre

L'activité physique vis-à-vis la sédentarité (infirmière et kinésiologue)

(8 membres)

Supervisions stagiaires en kinésiologie

1 fois 6 heures (Myriam : dépliant sur la marche nordique)

1 fois 90 heures (Jade : marche nordique, dépliant sur le pelletage)

Le Club de Marche / Centre les Rivières (nous n'avons pas de liste précise)

Galleries 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 Galleries du Cap les mardis et jeudis matin de 7 h 30 à 9 h.

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 8 cartes émises ;
- **Entre le 1er avril 2017 et le 31 mars 2018** il y a eu environ 90 demandes d'informations sur nos services offerts. Environ 40 Personnes se sont présentées au bureau de l'association pour devenir membres ; 86 nouveaux membres ont adhéré ;
- **Salon de la Santé communautaire et de prévention au Centre Landry**
(22 Avril 2017) (environ 50 personnes).
- **Projet régional d'immersion des étudiants de l'année préparatoire aux études médicales**
Nous avons accueilli une étudiante pour les saisons automne 2017 et hiver 2018, Kristine Gravel ;
- **Stagiaires en kinésiologie**
Nous avons accueilli deux étudiantes en kinésiologie printemps 2017, automne 2017 et hiver 2018, Myriam et Jade Charlebois ;
- **Stagiaire en psychoéducation**
Nous avons accueilli une étudiante en psychoéducation automne 2017 et hiver 2018, Isabelle Martineau-Crête ;
- **Je bouge avec mon DOC à Shawinigan** (27 mai 2017)
(Environ 30 personnes)
- **Salon de la santé communautaire et de prévention Centre Landry** (22 avril 2017)
(Environ 50 personnes)
- **Salon des proches aidants et des aînés, Hôtel Delta ;** (5 novembre 2017)
1 200 visiteurs (60 personnes environ sont passées au kiosque)
Doris Carle, infirmière, Céline Raymond, nutritionniste, Lucie Blanchard, psychothérapeute, Isabelle Martineau-Crête stagiaire en psychoéducation, Maryline Roy, kinésiologue, Jade Charlebois, stagiaires en kinésiologie.
- **3^e Salon étudiant « Le communautaire c'est salubre »** 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 2018) (environ 30 personnes)
- **Le DÉFI DES COEURS Clinique dentaire Descôteaux** (9 septembre 2017)
Au Collège Shawinigan
Doris Carl infirmière, Maryline Roy kinésiologue, Jade Charlebois stagiaire en kinésiologie ;(environ 25 personnes)

- **Dîner-bénéfice** (5 février 2018)
(119 personnes)
Notre levée de fonds dîner-bénéfice spaghetti annuel avec la collaboration de René Massicotte traiteur ; quelques députés et/ou représentants de la région étaient présents. Présentation d'une conférence sur l'importance des facteurs de risque des maladies cardiovasculaires par le Dr Ying Sia, cardiologue. Une autre présentation a été faite par la stagiaire en kinésiologie Jade Charlebois, d'un dépliant Pelleter en toute sécurité. Ainsi que l'annonce d'une conférence sur la motivation dans le cadre d'un changement d'habitudes de vie a été faite par la stagiaire en psychoéducation qui fera la présentera le 14 février 2018, Isabelle Martineau-Crête stagiaire.

- **Collaboration avec Diabète Mauricie**
Salle de l'Auditorium du Site St-Joseph
Conférence avec Sylvie Lauzon, PDG Diabète Québec (Avril 2017) ;
(environ 100 personnes)
Conférence avec Monsieur Mathieu Houle, pharmacien (décembre 2017) ; (environ 100 personnes)

- **Projet déposé à Appui Mauricie conjointement Association des cardiaques et Diabète Mauricie**
Volet Information/formation/soutien psychosocial
Conférence sur La motivation dans le cadre d'un changement d'habitudes de vie (14 février 2017)
Complexe Laviolette
(54 personnes)
Nous avons fait la statistique suivante pour Appui Mauricie, combien de proches aidants, de personnes aidés et de quel endroit proviennent-ils dans la participation des personnes à la conférence.
5 aidés
27 proches aidants
22 autres
50 personnes de Trois-Rivières, 2 de Shawinigan et 2 de Bécancour.



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 ;
- **Poursuivre notre collaboration avec Diabète Mauricie pour les cours et conférences ;**
- **Poursuivre notre collaboration sur le territoire de la Mauricie pour les cliniques Mieux-être et santé, conférences, ateliers, cours ;**
- **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 2018**
- **Assemblée générale annuelle jeudi 14 juin 2018** dans nos locaux, au 3920, Louis-Pinard, Trois- Rivières ;
- **Activité de levée de fonds spaghetti** à venir lundi 4 février 2019 ;
- **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 ;
- **De nouvelles activités seront offertes :**
Technique Nadeau, Méditation pleine conscience, Yoga, Qi Gong, Groupe de discussions ;
- **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 ses 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 *Cœur 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.

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 6 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 2017-2018, 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, la Ville de Trois-Rivières, Chevaliers de Colomb Conseil #6874, Port de Trois-Rivières, Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières, 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 de réadaptation.**

Le comité est formé 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, CIUSSS MCQ ;

Avec la collaboration de François Arsenault, Kin. MSc. Kinésiologue au CAPS, France Marquis, directrice générale de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc., et avec la participation de Diabète Mauricie, Normand Leblanc, président et Francine Gauthier, directrice générale.



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 **(2000)** 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 2018
382 membres actifs
Note : **1710** 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 (15 juin 2017) dans les locaux de l'ACMI. Il y a eu 15 personnes membres qui sont venues assister à l'assemblée.**
- **L'activité de levée de fonds annuel spaghetti qui s'est déroulé le 5 février avec la participation de 119 personnes. A eu lieu au Pavillon communautaire avec le traiteur René Massicotte.**
- **Keranna, le comité des œuvres humanitaires nous a choisis comme organisme communautaire pour l'année 2017-2018. Des fonds ont été ramassés grâce à un recyclathon et des objets fabriqués par les étudiants tels que, chandelles à essence et macarons. Un chèque totalisant 2 677,30\$ nous a été remis le 30 mai 2018.**
- Nombre de personnes rejointes par les activités grand public de l'ACMI : **1320**.

- Nombre de personnes rejointes par les activités individuelles et de groupes de l'ACMI différents : 597.
- Nombre de consultations faites individuelles : soins infirmiers, psychologue, nutritionniste et kinésiologue : 955.
- Nombre de bénévoles : 21 bénévoles.
- Nous avons émis un total de : 1 130,00\$ de reçus officiels à la suite de dons en argent pour l'année 2017-2018. Des cartes In Memoriam 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.
- 6 réunions de conseil d'administration de l'ACMI + 1 assemblée générale annuelle.
- 2 rencontres d'équipe (12 avril 2017 + 26 octobre 2017)
avec la permanence et les intervenants professionnels (dont il est question entre autres de la préparation du calendrier des activités automne 2017 et hiver 2018) :
madame France Marquis, directrice générale
madame Michèle Vallières, agente de bureau
madame Josée Boissonneault, agente de bureau
madame Louise St-Onge, infirmière
madame Céline Raymond, nutritionniste-diététiste
madame Maryline Roy, Kinésiologue
madame Lucie Blanchard, psychothérapeute
madame Doris Carle, infirmière
madame Ghislaine Pellerin, infirmière
- Équipe du comité En-jeux au cœur du bien grandir
madame Guylaine Doucet
madame Caroline Lemay Infirmière
madame Pascale Allard, psychologue
- 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 du journal distribué une fois par année.

- Favoriser les activités de promotion et d'information, afin de rejoindre le plus de personnes possibles et ainsi accroître le nombre de membres en poursuivant les travaux de documents promotionnels.
- Membre de la Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières depuis septembre 2017.
- 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 remettre au Regroupement des bingos de Trois-Rivières pour être complété.

Collaboration :

- Diabète Mauricie ;
- Centre hospitalier affilié universitaire régional de Trois-Rivières (CHAUR) ;
- Tous les établissements relevant du CIUSSS MCQ ;
- Pharmacie Therrien et Brassard ;
- Tous les regroupements et organismes communautaires de la région Mauricie et du Centre-du-Québec ;
- Les cliniques médicales et pharmacies.



Représentations et Formations

(France Marquis, directrice générale)

- **40** rencontres individuelles + **50** conférences téléphoniques, avec les intervenants professionnels et partenaires.
- Représentations au CA de l'ACMI ;
6 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) ;
 - **5** rencontres de CA, **1** rencontre d'AGA, rencontre de **2** jours d'un Lac-à-l'épaule et **2** rencontres avec le comité exécutif ;
 - **1** rencontre comité règlements généraux ;
 - **1** rencontre comité des entrevues pour le poste de conseillère administrative ;
 - Participation à la journée régionale de formation « ***La politique... Si tu t'en occupes pas, elle va s'occuper de toi !*** » le 21 novembre 2017 ;
 - Représentation devant les bureaux de l'Assemblée nationale à Québec le 27 août 2017.
- Occupation d'un siège au CA (présidente) du Centre d'action bénévole Lavolette (CAB) ;
 - **7** rencontres de CA, 1 rencontre d'AGA ;
 - **7** rencontres avec la Directrice générale ;
 - **1** rencontre avec Centraide Mauricie (Carole Ébacher et monsieur Plouffe) ;
 - **2** rencontres gestion des Ressources humaines ;
 - **1** rencontre avec les employées ;
 - Participation à l'activité de reconnaissance pour les bénévoles le 28 avril 2017 ;
 - Participation à la fête de Noël des bénéficiaires le 30 novembre 2017.
- Occupation d'un siège au CA (administratrice) du Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR) ;
 - **7** rencontres de CA et **1** rencontre d'AGA ;
 - **1** rencontre comité évaluation du directeur général ;
 - **1** rencontre comité de révision des politiques de travail ;
 - **2** rencontres comité ressources humaines.

- Diabète Mauricie ;
 - 2 rencontres avec le président monsieur Normand Leblanc
 - 2 rencontres avec le président monsieur Normand Leblanc et la directrice générale Francine Gauthier ;
 - 1 rencontre avec le président et Isabelle Martineau-Crête, stagiaire en psychoéducation (Subvention Appui Mauricie, projet de conférence en partenariat).
- Représentations à la Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières ;
 - 3 grands déjeuners
- Participation à l'AGA et l'AGE de la Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières (CDC) (automne 2017).
- Participation au 30^{èm}e anniversaire de la CDC de Drummondville en juin 2017.
- Participation à l'AGA du Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM).
- Participation à la rencontre sur le Plan d'action en développement social de la Ville de Trois-Rivières le 25 avril 2017.
- Rencontre avec madame Virginie Archambault du Port de Trois-Rivières pour la promotion de notre volet En-jeux au cœur du bien grandir et de notre activité de levée de fonds spaghetti.
- Rencontre avec monsieur Benoit Robert du Métro Plus des Forges pour les cours « **Action nutrition pour le plaisir et la santé** (ANPS) » qui se dérouleront dans leur salle à partir de l'hiver 2018, ainsi que pour la poursuite des visites d'épicerie 2 fois par année.
- Cégep de Trois-Rivières, déjeuner-rencontre formation continu pour le Processus intégré des développements en compétences (PIDC) et une première rencontre avec Christine Champoux, agente de développement secteur ressources humaines du Cégep de Trois-Rivières, diagnostic et évaluation des besoins.
- Comité En-jeux au cœur du bien grandir ;
3 rencontres + 8 conférences téléphoniques.
- 2 rencontres d'équipe de travail et d'intervenants professionnels le 12 avril 2017 et le 26 octobre 2016.
- Les travaux du comité pour la mise en place d'un service clinique en santé cardiovasculaire et de réadaptation chapeauté par madame Julie Houle, Professeure titulaire, inf PhD CSIC (C), Dr Ying Tung Sia, cardiologue ;
 - 2 rencontres avec Julie Houle ;
 - 1 rencontre avec CA de l'ACMI et Dr Sia ;
 - 1 rencontre avec Dr Sia et le président monsieur Normand Leblanc de Diabète Mauricie ;
 - 1 rencontre avec monsieur Le Maire Yves Lévesque, monsieur Normand Leblanc (DM) et Dr Sia cardiologue ;

- 1 rencontre avec le Caucus régional le 12 février 2018 à Grand-Mère.
- Rencontre à deux reprises avec monsieur Maxime Lemaire du Provigo Le Marché à l'automne 2017 pour le cours de cuisine Nutricoeur le 12 octobre 2017.
- Soirée reconnaissance aux bénévoles, organisée par le Service des Loisirs de la Ville de Trois-Rivières 6 septembre 2017.
- Diner, avec l'étudiant stagiaire 2016-2017 Guillaume Giraldeau en première année de préparation à la médecine.
- Rencontre, avec l'étudiante stagiaire 2017-2018 Kristine Gravel en première année de préparation à la médecine.
- Diner-bénéfice (février 2018), rencontre avec les partenaires et collaborateurs.
- Participation à la 33^{em}e remise des décorations de l'ordre de La Vérendrye de la Ville de Trois-Rivières (madame Lucie Dallaire)
- **Formations reçues:**
 - Acomba logiciel de comptabilité T4 et Relevé 1 formation web personnalisée ;
 - Acomba les 27 trucs essentiels en ligne ;
 - Formation vie associative, vie démocratique et règlements généraux avec la TROC CQM ;

(Michèle Vallières, agente de bureau)

- 2 rencontres d'équipe d'intervenants de l'ACMI ;
- 1 AGA de l'ACMI ;
- Soirée reconnaissance aux bénévoles, organisée par le Service des Loisirs de la Ville de Trois-Rivières le 6 septembre 2017 ;
- 1 Diner-bénéfice, février 2018.

(Josée Boissonneault, agente de bureau)

- 2 rencontres d'équipe d'intervenants de l'ACMI ;
- Participation à la journée régionale de formation « La politique... *Si tu t'en occupes pas, elle va s'occuper de toi !* » le 21 novembre 2017 ;

(Louise St-Onge, infirmière)

- 40 appels à des intervenants (infirmières, pharmacies, clinique d'anticoagulant) ;
- 110 transports au laboratoire du CHRTR, 60 transports aux archives du CHRTR ;
- Rencontre d'équipe d'intervenants de l'ACMI le 12 avril et 26 octobre 2017 ;
- Diner-bénéfice, février 2018.

(Céline Raymond, psychologue)

- 2 Rencontres d'équipe d'intervenants de l'ACMI en 12 avril et 26 octobre 2017;
- Salon de la santé communautaire et de prévention au Centre Landry 22 avril 2017;
- Salon des proches aidants et des aînés, le 5 novembre 2017 au DELTA de Trois-Rivières;
- Présentation de la conférence sur « La nutrition et la santé cardiovasculaire » :
 - 11 avril 2017 pour l'AFÉAS Jean XXIII ; (environ 30 personnes)
 - 17 janvier 2018 pour Retraité-e-s flyé-e-s de Trois-Rivières ; (environ 40 personnes)

- 2 février 2018 pour le Centre de femmes Parmi Elles à Bécancour ; (environ 10 personnes)
 - 2 mars 2018 à l'AQDR de Shawinigan ; (environ 50 personnes)
 - Série de trois ateliers « Des choix santé à l'épicerie » :
 - 30 novembre, 7 décembre et 14 décembre 2017 à la Collective des femmes de Nicolet ; (environ 30 personnes)
 - Série de 8 rencontres « Action-nutrition pour le Plaisir et la Santé » :
 - **Session Printemps 2017** (1 groupe) pour l'Association des personnes aidantes de Mékinac à Sainte-Thècle ; (12 personnes)
 - **Session Automne 2017** (2 groupes) pour l'Association des personnes aidantes de Mékinac à Sainte-Thècle ; (10 personnes et 12 personnes)
 - **Session hiver 2018** (2 groupes) pour Viactive Les Cavalcades de St-Tite ; (12 personnes et 12 personnes)
 - **Session printemps 2018** (2 groupes, 3 rencontres) pour Viactive Les Cavalcades de St-Tite ; (10 personnes et 10 personnes)
 - Rencontre avec le CAB Laviolette pour la participation à un projet d'animation en nutrition ;
 - Participation à un cours de secourisme en milieu de travail ;
 - 2 rencontres avec la directrice générale France Marquis de l'ACMI ;
 - Activités professionnelles bénévoles pour l'ACMI :
 - Printemps 2017 ;
 - Rédaction d'un article pour le journal de l'ACMI (Focus sur les sucres) ;
 - Révision de l'article produit par le stagiaire étudiant en médecine (Le sel démystifié...).
 - Été-automne 2017 ;
 - Outil d'enseignement en nutrition, conception du document et suivi de réalisation par l'infographiste ;
 - Participation à une rencontre pour l'organisation des ateliers offerts dans le volet En-jeux au cœur du Bien Grandir.
- Participation aux réunions de « remue-méninges » pour conception de recettes pour le cours de cuisine Nutri-Cœur ; révision des textes et rédaction finale.

(Ghisline Pellerin, infirmière)

- 2 rencontres d'équipe le 12 avril et 26 octobre 2017 ;
- **Formations reçues:**
 - L'ABC du diabète, point de vue du cardiologue le 25 avril 2017 ;
 - L'endocrinologue répond aux questions les plus fréquentes en diabète de type 2 le 20 juin 2017 ;
 - Complications micro et macro vasculaires chez les diabétiques le 13 septembre 2017 ;
 - Nouveau lecteur Freestyle Libre et Application web Le coffre à outils Diabète le 19 octobre 2017 ;
 - Ulcères des membres inférieurs : des défis cliniques (O.I.I.Q.) le 3 novembre 2017.

(Doris Carle, infirmière)

- 2 rencontres d'équipe le 12 avril et 26 octobre 2017 ;
- Salon de la santé communautaire et de prévention au Centre Landry 22 avril 2017 (20 glycémies) ;
- Salon des proches aidants et des aînés, le 5 novembre 2017 au DELTA de Trois-Rivières;

- Conférence sur les maladies cardiovasculaires :
 - Le 7 avril 2017 au Centre des Femmes Parmi Elles (environ **20** personnes) ;
 - Le 19 avril 2017 pour le Regroupement des aidantes naturelles (environ **20** personnes).
- Salon de santé de l'AFÉAS de Saint-Maurice le 6 mai 2017 (environ **30** personnes) ;
- Défi des Cœurs au Collège de Shawinigan ;
- Participation à 2 reprises à la marche Nordique avec l'étudiante stagiaire Kristine Gravel en pré médecine ;
- **1** rencontre avec la directrice générale France Marquis de l'ACMI ;
- Dîner de Noël avec intervenants et CA de l'ACMI ainsi qu'avec la marraine et les parrains du comité parrainage.

(Maryline Roy, kinésiologue)

- **1** rencontre d'équipe le 26 octobre 2017 ;
- Salon des proches aidants et des aînés, le 5 novembre 2017 et accompagnée de la stagiaire en kinésiologie Jade Charlebois ;
- Rencontre d'équipe En-jeux au cœur du Bien Grandir ;
- Visite en hémodynamie au CHAUR ;
- Je bouge avec mon Doc à Shawinigan le 27 mai 2017 ;
- Défi des cœurs au Collège Shawinigan le 9 septembre 2017 accompagné de la stagiaire en Kinésiologie, Jade Charlebois.

(Lucie Blanchard, psychothérapeute)

- **2** rencontres d'équipe le 12 avril et 26 octobre 2017 ;
- Salon des proches aidants et des aînés, le 5 novembre 2017 au DELTA de Trois-Rivières avec la stagiaire en psychoéducation Isabelle Martineau-Crête ;
- 3^e Salon étudiant « Le communautaire c'est salubre » 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 ; avec la Stagiaire en psychoéducation Isabelle Martineau-Crête le 22 mars 2018 ;
- Formations données Gestion du Stress :
 - Le 19 septembre 2017 ----- (environ **2** personnes) ;
 - Le 20 septembre 2017 ----- (environ **10** personnes) ;
 - Le 25 septembre 2017----- (environ **5** personnes).
- Formation donnée Gestion des émotions :
 - Le 5 mai 2017 ----- (environ **150** personnes) ;
- Conférence sur la Motivation dans le cadre d'un changement d'habitudes de vie :
 - Supervision de la conférencière stagiaire Isabelle Martineau-Crête



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 2018 ;
- Programmation automne 2018 ;
- Programmation hiver 2019 ;
- Poursuivre les représentations pour 2018-2019 ;
- L'équipe voit toujours à s'améliorer afin de mieux répondre aux besoins, en suivant les formations pertinentes afin d'être à jour ;
- 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.
- AFÉAS St-Laurent bottin des membres.



PROJET D'ORIENTATIONS 2018-2019

- 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 + une employée à 2 jours par semaine ainsi que les 10 intervenants professionnels
- Promotion de l'ACMI
 - Site Web
 - Journal Cœur Ami
 - Présentation des activités de L'ACMI
 - Accroître le nombre de membres à L'ACMI – prévention, réadaptation
 - 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 avec madame Julie Houle, professeure au département de sciences infirmières, Dr Ying Sia cardiologue, monsieur François Trudeau, professeur au département des sciences de l'activité physique
 - 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
 - COOP de Solidarité Santé de Pointe-du-Lac
 - Regroupement des bingos de Trois-Rivières
 - Les regroupements
 - Métro Plus des Forges

- Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCITR)
- 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 2018-2019
 - Consultations avec psychologues
 - Consultations avec infirmières
 - Consultations avec nutritionnistes
 - Consultations avec kinésiothérapeutes
 - Suivi de la tension artérielle
 - Les prélèvements sanguins + différentes injections 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 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.*
 - Le club de marche au Centre les Rivières et Galeries du Cap
 - Collaboration, conférences et cours avec DIABÈTE MAURICIE
- Poursuivre information et liaison :
 - Courriel 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 2018-2019



REVENUS

<u>POSTES</u>	<u>Prévisions 2018-2019</u>	<u>Prévisions 2018-2019</u> <u>PSOC +</u>
Cotisation des membres	9 000\$	9 000\$
Revenus d'activités reliées à la vie associative	3 500\$*	8 000\$
Dons	2 000\$	2 000\$
Ventes et achats	0\$	0\$
Revenus Bingo	75 000\$	75 000\$
Autres revenus	1 000\$**	2 500\$
Revenus des cours	6 000\$	10 000\$
Volet En-jeux....	3 680\$	3 680\$
Subventions (SOC) 1,6%	70 635\$	134 589\$***
Subvention salariale	----	----
Revenus d'intérêt	200,00	200,00
<u>Total</u>	<u>171 015\$</u>	<u>244 969\$</u>

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

<u>POSTES</u>	<u>Prévisions 2018-2019</u>	<u>Prévisions 2018-2019</u> <u>PSOC +</u>
Honoraire des intervenants	33 500\$	62 500\$*
Salaires + Bénéfice sociaux	94 500\$	120 000\$**
C.S.S.T	70\$	80\$
Assurances collectives	600\$	600\$
Loyer	20 000\$	22 000\$
Location salle	11 000\$	15 000\$
Entretien du bureau	2 300\$	3 000\$
Frais de bureau	14 650\$	19 500\$
Télécommunications	3 000\$	3 000\$
Dépenses activités reliées à la vie associative	2 000\$	2 000\$***
Frais de représentations et de déplacements	2 300\$	3 000\$
Fleurs et remerciements	300\$	500\$
Publicités	1 000\$	2 000\$
Assurances responsabilité professionnelle et commerciale	700\$	700\$
Taxes, licences et permis	34\$	34\$
Formation et colloque	200\$	500\$
Honoraires professionnels (comptable)	1 300\$	1 300\$
C.A et Assemblée annuelle	200\$	300\$
Volet En-jeux....	3 680\$	3 680\$
Intérêts et frais bancaires	200\$	200\$
Frais Paypal	25\$	50\$
<u>Total</u>	191 359\$	259 944\$
Surplus ou (déficit)	<u>(20 344,00\$)</u>	<u>14 975,00\$</u>
Actifs nets non affectés au 31 mars 2018	37 164,00\$	37 164,00\$
Surplus cumulé :	<u>16 820,00\$</u>	<u>52 139,00\$</u>

Notes :

*Honoraires des intervenants : Plus de services auprès des membres ;

**Salaires et Bénéfices sociaux : ajustement de salaires des 3 employés et augmentation d'heures de travail ;

***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

Josée Boissonneault

Louise St-Onge

Ghisline Pellerin

Doris Carle

Lucie Blanchard

Céline Raymond

Maryline Roy

Mise en page

France Marquis

ACMI

3920, rue Louis-Pinard

Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9

Site web : www.assocdescardiaques.com

Tél. : 819 373-3722 Fax : 819 373-6182

info@assocdescardiaques.com

reception@assocdescardiaques.com

agente@assocdescardiaques.com

ANNEXES



AVIS DE CONVOCATION
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
Judi 14 juin 2018
À 10 h 00 Accueil - 10 h 30 AGA
AU LOCAL DE L'ASSOCIATION
3920, RUE LOUIS PINARD (1^{ER} ETAGE)
Trois-Rivières

Bonjour,

Voici venu le moment de notre assemblée générale annuelle. C'est l'occasion pour vous, de prendre le pouls des activités réalisées au cours de l'année et de celles projetées à court terme.

Le conseil d'administration de l'association est composé de sept (7) administrateurs. Les membres sont élus pour un mandat de deux (2) ans. Cette année nous avons quatre (4) **administrateurs sortants** de charge. Les membres qui désirent poser leur candidature ou celle d'une autre personne peuvent le faire au plus tard **quinze (15) jours** avant l'assemblée générale. La feuille de «**MISE EN CANDIDATURE**» doit être complétée et adressée à la secrétaire. Les états financiers ainsi que le rapport d'activités vous seront remis sur place.

Les membres du conseil d'administration vous accueilleront à partir de 10 h avec un goûter et il y aura tirage de prix de présence.

Nous vous rappelons qu'une forte participation des membres lors de l'assemblée générale est toujours plus que souhaitable, car il s'agit du premier espace démocratique de la vie associative.

Une confirmation de votre part serait grandement appréciée, 819 373-3722, afin de mieux vous recevoir dans nos locaux.

France Marquis,
Directrice générale

Ghislaine Boucher,
Secrétaire du conseil d'administration



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
Judi 14 JUIN 2018
DE : 10 h 30 A 12 h
3920 RUE LOUIS PINARD 1^{er} étage Trois-Rivières

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1- Ouverture de l'assemblée, et vérification du quorum
- 2- Nomination d'un(e) président(e) d'assemblée et d'un(e) secrétaire d'assemblée
- 3- Lecture et adoption du projet d'ordre du jour
- 4- Lecture et approbation du procès-verbal de l'assemblée générale annuelle du 15 juin 2017
- 5- Rapports :
 - 5.1 D'activités du 1 avril 2017 au 31 mars 2018
 - 5.2 États financiers au 31 mars 2018
- 6- Prévisions :
 - 6.1 Budgétaires 2018-2019
 - 6.2 Orientations 2018-2019
- 7- Approbation des actes des administrateurs
- 8- Approbation des amendements aux règlements généraux, s'il y a lieu
- 9- Adoption du montant de cotisation annuelle
- 10- Nomination du vérificateur comptable
- 11- Elections
 - 11.1 Nominations d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élections
 - 11.2 Elections
 - 11.3 Présentation du nouveau Conseil d'administration
- 12- Questions diverses
- 13- Mot du président
- 14- Levée de l'assemblée

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 pour plusieurs problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires. L'Association des cardiaques de la Mauricie inc. (ACMI) a développé une nouvelle ressource :

En-Jeux au du Bien Grandir

Un service destiné aux familles avec des enfant(s) de 5 à 14 ans en excès de poids.

Il vise à soutenir le développement et le maintien d'une santé optimale chez ces jeunes et leur famille.

Il consiste en diverses activités pratiques et consultations professionnelles permettant d'acquérir de l'information, des trucs et des outils ainsi que de vivre des expériences axées sur un mieux-être au quotidien.

Programme d'activités pratiques et consultations professionnelles

Volet nutrition
Pour une alimentation familiale optimale

Volet activité physique adaptée
Action, plaisir et santé

Volet psychosocial
Soutien de l'estime personnelle

Vos dons sont essentiels pour assurer la pérennité de notre œuvre auprès des membres de l'association et de leur famille.

Un reçu officiel vous sera émis aux fins d'impôts

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE

Prévention Soutien Suivi

3920, rue Louis Pinard
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9
Téléphone : 819-373-3722

Site Web

www.assocdescardiques.com

Courriels

info@assocdescardiques.com
reception@assocdescardiques.com

Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h
Répondeur en fonction 24 heures sur 24

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi



Un ensemble
de services
pour un cœur
en santé



Association des cardiaques de la Mauricie Inc.

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

L'ACMI met à la disposition de ses membres et de leur famille des activités et des rencontres permettant d'améliorer leur santé et de prévenir d'autres complications.

Nos activités et services en matière de prévention primaire et secondaire nous permettent de d'accompagner ses membres ainsi que les personnes présentant des facteurs de risque.

Notre équipe multidisciplinaire de professionnels, infirmières, nutritionniste, kinésologues et psychologue, peut répondre à vos besoins et sera très heureuse de vous accompagner dans votre démarche pour améliorer votre santé globale.

Il y a cependant des facteurs sur lesquels vous pouvez agir, dont le tabagisme, l'hypertension artérielle, un taux de cholestérol élevé, l'obésité abdominale, la sédentarité et le stress élevé.

Téléphone : 819-373-3722

Courriels

info@assocdescardiques.com
reception@assocdescardiques.com

NOS ACTIVITÉS

Une programmation en fonction de vos besoins

Soins infirmiers

- Consultations en soins infirmiers
- Les étapes importantes de la réadaptation « La vie à cœur »
- Parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque
- Rencontres d'information sur l'insuffisance cardiaque
- Votre tension artérielle sur mesure
- Service de prélèvement sanguin

Nutrition

- Conseils personnalisés pour une alimentation qui allie « saveur et santé »
- Visite d'épicerie guidée par une nutritionniste
- Cours de groupe Action-nutrition pour le plaisir et la santé

Activités physiques

- Consultations avec des kinésologues
- Conditionnement physique adapté en salle
- Conditionnement physique adapté en piscine
- Le Centre de l'activité physique et sportive (CAPS) de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) accessible à tous

Psychologie

Consultations en psychologie

Ateliers

- « Atelier-conférence sur le sommeil »
- « Être ou ne pas être... en colère »
- « Atelier-conférence sur le stress »
- « Atelier: le pouvoir des émotions créatrices ou destructrices »
- « Réaliser un projet qui me tient à cœur »
- « Lâcher prise »
- « Aider sans se perdre de vue »
- « Atelier conférence Gestion du temps »
- « Réduire le stress par la méditation pleine conscience et le yoga »

Prévenons les maladies cardiovasculaires

Services aux entreprises,
organismes et associations:
Conférences, ateliers, dépistages,
sensibilisation et soutien.

Banque de cours sur demande

Atelier conférence

- Maladies chroniques et activité physique
- Protégez votre santé cardiovasculaire
- L'hygiène santé buccodentaire

Formation RCR

- Soins immédiats en réanimation (SIR)
- Défibrillation externe automatisée (DEA)
- Administration d'épinéphrine auto-injectable (SA)



Activité de marche nordique

Pourquoi faut-il être actif?

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

Qu'est-ce que la marche nordique?

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



Où mais j'ai une maladie cardiaque...

La marche nordique possède également d'autres avantages spécifiques à la population cardiaque. Celle-ci améliore le tonus musculaire ainsi que la capacité fonctionnelle. Il sera donc possible de marcher sur une plus grande distance et cela plus aisément.

Cette méthode simple et sécuritaire s'adresse aux populations de tous âges et de tous types. Débutant, adepte de la marche ou désireux de se lancer à fond dans une nouvelle activité, cette méthode attrayante s'adresse à vous.

Date : Les mardis du 3 octobre au 5 décembre 2017

Heures : de 10 hrs à 11hrs

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

Coût : Gratuit

Responsable : Maryline Roy, kinésologue

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

Contactez l'Association des cardiaques de la Mauricie pour information et inscription : 819-372-3722

Service de psychoéducation
à l'Association des
cardiaques de la Mauricie



Gratuit pour les membres de
l'Association des cardiaques de
la Mauricie

Bonjour, mon nom est Isabelle Martineau-Crête. Je suis étudiante à la maîtrise en psychoéducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et je fais présentement mon stage à l'Association des cardiaques de la Mauricie, et ce, jusqu'au 30 mars 2017.

Je suis à la recherche de personnes intéressées à entreprendre un suivi psychoéducatif avec moi, particulièrement des personnes vivant du stress, de l'anxiété ou qui présentent des symptômes associés à la dépression.

Si vous pensez que recevoir ce type de service pourrait être bénéfique pour vous, je vous invite à prendre rendez-vous avec moi en me contactant à l'Association des cardiaques de la Mauricie.

Isabelle Martineau-Crête

Isabelle Martineau-Crête

Étudiante à la maîtrise en psychoéducation à l'UQTR

Stagiaire en à l'Association des cardiaques de la Mauricie

Téléphone : 819-373-3722

Courriel : psychoeducationacmi@outlook.fr

Horaire du service
Lundis, mardis et mercredis
9h à 16h

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soins Santé

Bon à savoir



Quelle est la durée des rencontres?

- Les rencontres durent entre 50 et 60 minutes.

Quelle est la fréquence des rencontres?

- La fréquence des rencontres est fixée selon vos disponibilités.

Quels sont les coûts associés au service?

- Le service offert par la stagiaire est gratuit pour les membres de l'Association des cardiaques de la Mauricie.

Que dois-je faire pour commencer un suivi individuel en psychoéducation?

- Prendre rendez-vous en appelant à l'Association des cardiaques de la Mauricie. (Voir au verso du dépliant pour les coordonnées)

Le service est offert jusqu'au 30 mars 2017, soit la fin du stage de l'étudiante.

Pour prendre rendez-vous

Service de psychoéducation à l'Association des cardiaques de la Mauricie



3920 Rue Louis Pinard
Trois-Rivières, Québec G8Y4L9
<http://assocdescardiaques.com>



Un service offert par une stagiaire

Bonjour,

Mon nom est Isabelle Martineau-Crête. Je suis étudiante à la maîtrise en psychoéducation à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et je fais présentement mon stage à l'Association des cardiaques de la Mauricie, et ce, jusqu'au 30 mars 2017.

Dans le cadre de mon stage, je dois faire des suivis individuels auprès de personnes vivant des difficultés d'adaptation. Je suis donc à la recherche de nouveaux clients intéressants à entreprendre un suivi psychoéducatif.

Qu'est-ce que la psychoéducation ?

Le rôle du psychoéducateur est d'intervenir auprès de personnes vivant des difficultés d'adaptation.

Cela peut être pour :

- Comprendre un événement difficile et trouver des solutions pour y faire face.
- Réorganiser des aspects de la vie quotidienne suite à des événements déstabilisants.
- Soutenir concrètement le retour à des activités (professionnelles, physiques, récréatives) après une maladie ou un accident.
- Cheminer dans la gestion des émotions et passer à l'action.

Le psychoéducateur privilégie le vécu partagé, c'est-à-dire l'action sur le terrain et sa présence dans le quotidien des personnes qu'il accompagne.

Les services de psychoéducation offerts à l'Association des cardiaques de la Mauricie



Précontemplation

- Il n'y a pas d'intention de changement.

Contemplation

- Envisage le changement, mais ne voit pas la nécessité de changer maintenant.

Préparation/Décision

- Décision de changer dans l'immédiat.

Action

- Mise en place des actions liées au changement.
- Risque accru de rechute dans les premiers 6 mois.

Maintien

- Maintien du changement dans le temps.

Rechute

- Retour à l'étape de précontemplation.

Document créé par :

Isabelle Martineau-Crête
Étudiante de maîtrise en psychoéducation
et stagiaire à l'Association des cardiaques
de la Mauricie.

Références utilisées :

Appui pour les proches aidants d'ainés.
(2018). *Conseils pratiques*. Récupéré le 6
février 2018 du site de l'organisme :
<https://www.lappui.org/Conseils-pratiques>

Etienne, A. M., Krcesinski, J. M. et André, J. F.
(2014). *Comportement à risques et maladies
cardio-vasculaires : comment infléchir le cours
de choses*. Document inédit, Enseignement
Post-Universitaire de la Faculté de Médecine
de Liège, Centre hospitalier universitaire de
Liège, France.

Roland, O. (n.d.). *Aide-mémoire, changer ses
habitudes : 29 façons de réussir à enraciner un
comportement*. Récupéré le 6 février 2018 du
site : [https://habitudes-zen.net/2012/aide-
memoire-changer-ses-habitudes-29-facons-
de-reussir-a-enraciner-un-comportement/](https://habitudes-zen.net/2012/aide-memoire-changer-ses-habitudes-29-facons-de-reussir-a-enraciner-un-comportement/)

Simard, S. (1999). *Programme d'intervention
sur les déterminants et les indicateurs de la
motivation (P.I.D.I.M.)*. Chicoutimi, Canada :
Université du Québec à Chicoutimi.

En collaboration avec :



La motivation dans le cadre d'un changement d'habitudes de vie



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

La motivation

« Un état dynamique qui a ses origines
dans les perceptions qu'un individu a de
soi-même et de son environnement et qui
l'incite à choisir une activité, à s'y engager
et à y persévérer afin d'atteindre un but. »
(Viau, 1994)

Astuces pour changer ses habitudes de vie à long terme

- Ne changez qu'une habitude à la fois.
- Commencez petit.
- Faites un défi sur 30 jours.
- Mettez-le par écrit.
- Faites un plan.
- Connaissiez vos motivations, et soyez sûr qu'elles sont fortes.
- Ne commencez pas précipitamment.
- Identifiez les déclencheurs d'éventuelles rechutes.

- Mettez tous vos obstacles par écrit.
- Pour chaque déclencheur, identifiez une habitude positive que vous allez faire à la place.
- Prévoyez un plan d'urgence.
- Demandez de l'aide.
- Soyez ouvert au discours intérieur.
- Restez positif.
- Ayez des stratégies pour combattre les envies.
- Préparez-vous contre les possibles commentaires décourageants des autres.
- Parlez-vous.
- Ayez un mantra, un leitmotiv.
- Utilisez la visualisation
- Récompensez-vous.
- Gérez une envie à la fois.
- Prenez du repos.
- Renouvelez régulièrement votre engagement.
- Rendez des comptes en public.
- Concevez votre changement de façon à ne pas pouvoir échouer.
- Évitez certaines situations dans lesquelles vous auriez normalement votre vieille habitude.
- Si vous échouez, trouvez ce qui n'a pas marché, prévoyez une solution et essayez encore.

(Roland, n.d.)

Qu'est-ce qu'un proche-aidant?

« Un proche aidant est une personne qui vient en aide, à titre non professionnel et sans rémunération, à une personne de son entourage, peu importe l'âge, qui présente une ou des incapacités temporaires ou permanentes. Le proche aidant peut offrir un soutien émotif, prodiguer des soins ou rendre divers services. Il aide et soutient de façon occasionnelle ou continue, à court ou à long terme, sans égard au fait qu'il vive ou non avec la personne aidée. »

(Appui, 2018)

« La motivation te sert de
départ. L'habitude te fait
continuer. »

Jim Ryon

Tout ce que vous devez savoir est ici pour vous !

Vous désirez découvrir les étapes importantes et essentielles de la **prévention** et de la **réadaptation** concernant des problèmes cardiaques ?

Vous manquez de réponses à vos interrogations ? Personne n'est disponible pour vous rassurer ?

Vous désirez discuter avec des professionnels de la santé qualifiés ?

Ce service est parfait pour vous !

Pour plus d'informations :

Contactez-nous

Association des cardiaques de la Mauricie
3920 rue Louis-Pinard
Trois-Rivières (QC), G8Y 4L9

819-373-3722
info@assocdescardiaques.com

Visitez notre site web :
assocdescardiaques.com

Mettez-y tout votre cœur !

La vie à cœur !

Programme d'éducation cardiaque



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Fonctionnement de « La vie à cœur »

Chaque rencontre est animée par un professionnel de la santé et l'enseignement fourni est basé sur le programme de la Fondation des Maladies du Cœur et de l'AVC.

À tour de rôle, les intervenants vous enseigneront et répondront à vos questions. Les rencontres d'information permettent l'appui mutuel d'un groupe de personnes dans la même situation que vous, ce qui constitue une base solide de partage et d'encouragement.

Détail des rencontres

Rencontre 1 :

Infirmière Doris Carle :
Compréhension du cœur et des causes des maladies coronariennes.

Rencontre 2 :

Infirmière Doris Carle :
Aspect pharmacologique : connaître vos médicaments.

Rencontre 3 :

Kinésologue Maryline Roy
Prendre en main sa santé physique.

Rencontre 4 :

Nutritionniste Céline Raymond :
Microbiome et santé cardiovasculaire, alimentation d'inspiration méditerranéenne, matières grasses et taux de lipides sanguins.

Rencontre 5 :

Nutritionniste Céline Raymond :
Interprétation des étiquettes nutritionnelles et idées de recettes appropriées.

Rencontre 6 :

Psychothérapeute : Lucie Blanchard
Comment s'adapter à la vie avec une maladie du cœur.

Rencontre 7 :

Rencontre avec un cardiologue.

Date

Les rencontres se déroulent à tous les mercredis.

Heure

Chaque rencontre est d'une durée de trois heures, soit de 13h30 à 16h30.

Endroit

À l'Association des Cardiaques de la Mauricie, 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières(QC).

Coût

70,00\$ pour 7 rencontres (possibilité de payer en deux versements).

Inscription

Pour vous inscrire, téléphonez au 819-373-3722.

CONTEXTE

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 a développé le programme "En-Jeux au cœur du bien grandir".

EN-JEUX AU CŒUR DU BIEN GRANDIR

Ce programme offre des activités éducatives variées et des 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 ».

POUR QUI ?

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

DEMARCHE PROPOSEE

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'acquiescer « de l'information, des trucs et des outils » et de vivre des expériences axées sur un mieux-être au quotidien.

ATELIERS #1,2,3,4

LIEU

Au local de l'Association des cardiaques de la Mauricie :
3920 rue Louis-Pinard,
Trois-Rivières

COUT

Gratuit

POUR VOUS INSCRIRE

Contactez-nous
Téléphone : 819-373-3722
Courriel :
info@assocdescardiques.com
Web : assocdescardiques.com



EN-JEUX AU CŒUR DU BIEN GRANDIR

ASSOCIATION DES CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



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

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

- ❖ Renforcement de la densité nutritionnelle
- ❖ Bonification de la qualité gustative
- ❖ Augmentation de l'effet de rassasiement et du soutien d'énergie procuré
- ❖ Valorisation du partage des repas en famille

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

Animatrices : Guylaine Doucet, nutritionniste et
Pascale Allard, psychologue

Horaires : Lundi de 18 h 15 à 21 h



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

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

Animatrices : Maryline Roy, kinésologue et
Caroline Lemay, infirmière

Horaires : Lundi de 18 h 15 à 21 h



ATELIER #3 : UN MOMENT POUR EN PARLER

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

Animatrice : Pascale Allard, psychologue

Horaires : Lundi 8 de 18 h 15 à 21 h

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

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

Animatrice : Guylaine Doucet, nutritionniste

Horaires : Lundi de 18 h 15 à 21 h

RECOMMANDATIONS

Faire un bon échauffement : Comme pour toute autre d'activité, il est important de préparer vos muscles à la tâche.

Habillement adéquat : Le corps génère rapidement de la chaleur en pelletant. Portez plusieurs couches de vêtements chauds et légers qui n'entravent pas vos mouvements.

Rythme de travail et pause : travailler à un rythme régulier. Dans des conditions très froides et venteuses, quinze minutes de pelletage devraient être suivies de quinze minutes de repos.

Poussez la neige au lieu de la soulever : Si vous devez absolument lancer la neige, prenez une petite quantité à la fois.

Consultez votre médecin : Afin de vous assurer que votre condition de santé est adéquate à pratiquer cette activité.

Une neige fraîchement tombée est plus légère et plus facile à manier qu'une neige mouillée, bien tassée ou partiellement fondue.

Si la température descend au-dessous de -40°C, souvent à cause du facteur vent, il est préférable de rester à l'intérieur.

Document créé par :
Jadé Charlebois

Pour :



L'Association vise à promouvoir l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires.

Services professionnels offerts :

- Infirmières
- Psychologue
- Nutritionniste
- Kinésiologue

Pour plus d'informations :
<http://www.assocdescardiaques.com/>

Situé au :
3920, rue Louis Pinard
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9
Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h

Contact
info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com
Téléphone : 819-373-3722

Pelleter en toute sécurité

Informations & Recommandations



Pelleter sans se blesser

Étape #1 : Pelleter

- ✓ Les pieds doivent être décalés.
- ✓ Transférer le poids sur le pied avant pour planter la pelle.
- ✓ Plier les genoux, descendre la main avant le plus près de la charge.
- ✓ Garder le dos droit.

Étape #2 : soulever

- ✓ Fléchir les coudes afin d'amener la charge près du corps
- ✓ Soulever la pelle avec le bras à proximité de la charge en maintenant la poignée de la pelle fermement avec l'autre main
- ✓ Transférer le poids de la charge sur la jambe arrière

Étape #3 : Déposer

- ✓ Toujours transférer le poids vers l'avant
- ✓ Jeter la charge devant soi

Éviter

- De lancer la neige au-dessus des épaules
- De faire des torsions avec la charge

Choisir la bonne pelle

Le manche doit être robuste et léger.
Un manche courbé peut être moins exigeant pour le dos s'il est utilisé correctement.

La poignée en plastique est plus légère et moins froide qu'une poignée en métal.
S'assurer que le type de poignée ne place pas le poignet dans des positions contraignantes.

La palette doit être adaptée à la tâche. On prend une palette large si on veut pousser la neige et une palette plus étroite (10 à 14 pouce) pour soulever et projeter la neige.

Éléments à considérer:

Poids : Légère mais solide (environ 3lbs)

Longueur : poignée à la hauteur de la poitrine pour éviter d'avoir à se pencher pour travailler

Conseils

Maintenir fermement la poignée et le manche et de la pelle.

Déposer la neige du même côté que la main qui tient le manche de la pelle.



Risques du pelletage pour une population cardiaque

Un exercice vigoureux et une température froide causent tous deux, individuellement, une élévation de la tension artérielle et une accélération du rythme cardiaque.

Le pelletage de la neige augmente le rythme cardiaque à 97% des fréquences cardiaque maximales et augmente la pression artérielle systolique à 200 mm Hg.

Le refroidissement du corps abaisse le seuil d'apparition de l'angine de poitrine pendant l'exercice.

Le nombre de problèmes cardiaques aigus augmente lorsque la température extérieure chute brusquement.

IMPORTANT :

Lors du pelletage, les gens souffrant d'une maladie cardiovasculaire (MCV) connue ou les gens présentant plusieurs facteurs de risque de MCV doivent prendre d'avantage de précaution, car ils sont plus susceptibles de faire un infarctus du myocarde, d'avoir une rupture de plaque, une thrombose de l'artère coronaire ainsi que des arythmies cardiaques.

DINER BÉNÉFICE SPAGHETTI

LUNDI LE 5 février 2018

(Arrivée à 11 h 00)

(Dîner vers 12 h 00)

Grande Salle du Pavillon

Communautaire 350 Côte

Richelieu

(en arrière de Gauthier, Fleurs et Jardins)

CONFÉRENCE AVEC

Dr Ying Tung Sia, CARDIOLOGUE

Prévention secondaire et

L'importance de contrôler les facteurs de risque



BILLETS EN VENTE
au coût de 25 \$

3920, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières



POUR INFORMATION : 819-373-3722

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAIRIE
Prévention Soins Santé
3920 rue Louis Pinard Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9
819-373-3722
info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com
agent@assocdescardiaques.com
www.assocdescardiaques.com

Le 8 janvier 2018

DINER-BÉNÉFICE SPAGHETTI

Bonjour,

Il nous fait plaisir de vous inviter à notre « DINER-BÉNÉFICE » qui aura lieu dans la grande salle du PAVILLON COMMUNAUTAIRE au 350 Côte Richelieu à Trois-Rivières (en arrière de Gauthier Fleurs et Jardins), lundi 5 février 2018. Le repas sera préparé par les Buffets Marché Massicotte. Il n'y aura pas de vente de boisson sur place mais nous avons un permis si vous désirez apporter votre consommation.

Une conférence sur la prévention secondaire et l'importance de contrôler les facteurs de risque sera présentée par le cardiologue Dr Ying Tung Sia et la kinésiologue Jade Charlebois nous donnera des conseils sur le pelletage.

Monsieur Claude Bolduc sera notre animateur et quelques surprises vous attendent.

Le prix du billet est de 25 \$. Tous les membres de l'association, ainsi que les parents et amis, sont les bienvenus. Les billets sont disponibles au 3920, rue Louis Pinard à Trois-Rivières au 819 373-3722.

Vous pouvez arriver à partir de 11 h. Le dîner sera servi vers midi. Une belle occasion de se rencontrer et de partager le plaisir d'être ensemble en ce début de nouvelle année.

Au plaisir de vous y voir !



Jean-Lévis Toupin
Président



France Marquis
Directrice générale

PROMOTION / PUBLICITÉ



L'Association des cardiaques de la Mauricie s'implique auprès des familles ayant un ou des enfants de 5 à 14 ans en excès de poids!

2 octobre 2017

L'excès de poids constitue un facteur de risque reconnu au regard de plusieurs problèmes de santé, notamment les maladies cardiovasculaires. Dans une perspective de complémentarité avec les services offerts dans le réseau de la santé et des services sociaux, l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) s'implique auprès des familles avec un ou des enfants de 5 à 14 ans en excès de poids, via la ressource *En-jeux au cœur du Bien Grandir*. Trois volets sont visés par nos interventions, soit alimentation-nutrition, activité physique et le volet psychosocial.

Voici les quatre ateliers qui sont proposés :

Atelier #1 : Faire le point, pour mieux avancer!

Cheminer vers une alimentation familiale optimale

Animatrices : Guylaine Doucet, nutritionniste et Pascale Allard, psychologue

Atelier #2 : Être actif : pourquoi, quand et comment?

Animatrices : Maryline Roy, kinésiologue et Caroline Lemay, infirmière

Atelier #3 : Un moment pour en parler

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

Animatrice : Pascale Allard, psychologue

Atelier #4 : Planifier à l'avance les menus familiaux, c'est avantageux!

Animatrice : Guylaine Doucet, nutritionniste

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

Coût : La participation à ces ateliers est gratuite!

Quand : Tous les lundis à partir du 23 octobre au 13 novembre 2017, de 18 h 15 à 21 h



Les maladies cardiovasculaires (MCV) demeurent l'une des principales causes de mortalité. Quelques changements dans votre mode de vie sont réalisables et peuvent avoir des effets positifs sur la santé de votre coeur.

Une saine alimentation, la pratique régulière de l'activité physique et le non-usage du tabac jouent un rôle important dans la prévention des MCV. Elle est efficace même en cas d'hérédité défavorable afin d'éviter ou retarder un premier problème cardiaque.

L'accessibilité aux services est importante à l'Association des cardiaques de la Mauricie (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 largement les échanges et le soutien entre les participants.

L'ACMI travaille d'arrache-pied pour trouver des solutions créatives pour rencontrer les besoins de la population. C'est notamment en travaillant de concert avec les ressources du milieu et comme membre de la CDC de Trois-Rivières que nous y arrivons.

Néanmoins, il est essentiel pour nous de s'engager avec le mouvement communautaire dans les campagnes de mobilisation pour le rehaussement du financement à la mission de tous les organismes communautaires.

Il va de soi qu'un meilleur financement aura des répercussions directes sur l'aide qui est apportée à la population qu'elle soit vulnérable ou pas, pour bien mettre à profit ses services déjà en place.

Nous sommes là pour vous accompagner dans votre démarche de prise en main pour un coeur en santé.

France Marquis

Directrice générale

PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

L'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI) est un organisme humanitaire à but non lucratif qui offre des services adaptés aux besoins des personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire et de la prévention auprès des personnes ayant des facteurs de risque.

L'ACMI ne remplace pas le médecin traitant, mais complète par des mesures préventives concrètes, comme l'activité physique adaptée à leur condition, une bonne alimentation par une pléiade d'activités éducatives concernant les maladies cardiovasculaires, les facteurs de risque et la gestion du stress.

Les membres peuvent compter sur les services professionnels suivants : infirmières, psychologue, nutritionniste, kinésiologue.

À tous
nos membres
et leur famille
et à toute
la population
un très joyeux
temps des fêtes
et une bonne année
2018

819 373-3722

info@assocdescardiques.com

www.assocdescardiques.com

L'HEBDO JOURNAL - www.lhebdjournal.com - Le mercredi 20 décembre 2017 - 19

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE

Prévention Soutien Suivi



ADULTES



PROGRAMME D'ÉDUCATION ET DE
READAPTATION « LA VIE À CŒUR »

Vous y découvrez les règles importantes et essentielles de la prévention et de la réadaptation des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et à leur famille. Chaque semaine est d'une durée de trois heures.

Date : À tous les Mercredis, du 11 octobre au 27 novembre 2017
Heure : 13h à 16h 30
Lieu : ACMI, 3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières
Coût : GRATUIT pour les membres.

Mercredi le 11 octobre 2017
Date : Cœur, silhouette plus saine / activité cardiovasculaire

Mercredi le 18 octobre 2017
Date : Cœur, silhouette plus saine / activité cardiovasculaire

Mercredi le 25 octobre 2017
Date : Cœur, silhouette plus saine / activité cardiovasculaire

Mercredi le 1^{er} novembre 2017
Date : Cœur, silhouette plus saine / activité cardiovasculaire

Mercredi le 8 et 15 novembre 2017
Date : Cœur, silhouette plus saine / activité cardiovasculaire

ACTIVITÉ DE MARCHÉ NOUVEAU

Date : 1^{er} novembre, 1^{er} octobre au 1^{er} décembre 2017
Heure : de 10h à 11h
Lieu : Local de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc.

UN P'tit TOUR SANTÉ VISITE
D'ÉPÉRIE ACCOMPAGNÉE PAR
UNE NUTRITIONNISTE

Cette activité éducative propose, pendant d'heure, des conseils adaptés aux besoins de chaque participant, accompagnés d'une nutritionniste.

COÛRS DE CUISINE
NUTRI-CŒUR ADULTE

Cette activité comprend un atelier de cuisine et des ateliers éducatifs en lien avec la cuisine.

COÛRS DE CUISINE NUTRI-CŒUR
PARENT-ENFANT

Cette activité comprend un atelier de cuisine et des ateliers éducatifs en lien avec la cuisine.

En-jou au du Bien Grandir

Votre enfant d'âge 5 à 12 ans (enfants atteints de maladies cardiovasculaires) vient en 4 ateliers.

Atelier #1 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #2 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #3 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #4 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

En-jou au du Bien Grandir
Vos enfants d'âge 5 à 12 ans (enfants atteints de maladies cardiovasculaires) viennent en 4 ateliers.

Atelier #1 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #2 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #3 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #4 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #5 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #6 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #7 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #8 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #9 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #10 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #11 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #12 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #13 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #14 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #15 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #16 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #17 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #18 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #19 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #20 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.

Atelier #21 : Jouer le jeu, pour mieux apprendre

Cette activité vise à développer les habiletés motrices et psychomotrices de l'enfant.



Quand : le samedi 28 avril 2018

Heure : de 9 h à 16 h

Endroit : Porte #13 devant l'Institut Secondaire Keranna

Lors de cette collecte massive, le comité de la Récupération-Action-Planète (RAP) de Keranna invite les trifluviens à déposer leur matériel électronique désuet. Les compensations financières remises à l'école serviront à acheter du matériel de recyclage et une partie des fonds sera remise à l'Association des cardiaques de la Mauricie.

Tous les gens qui apporteront du matériel électronique recevront une carte-rabais de 100 \$ applicable sur l'achat d'un ordinateur remis à neuf et seront éligibles au tirage d'une Console rétro incluant 600 jeux.

Les items électroniques acceptés sont :

- Piles
- Cartouches
- Écrans et téléviseurs
- Chargeurs
- Téléphones
- Routeurs
- Ordinateurs
- Périphériques
- Consoles de jeux

Au plaisir de vous y voir!

Un Recyclothon pour récupérer du matériel électronique désuet

Le vendredi 20 avril 2018, 12h00

Rédaction Hebdo
redaction@hebdodojournal.com

Commentez [Partager 0](#) [Twitter](#)



Plusieurs items électroniques désuets, dont des piles, sont acceptés au Recyclothon

Crédit photo : Photo archives

ENVIRONNEMENT. L'Institut secondaire Keranna invite la population à participer à son Recyclothon le 28 avril de 9h à 16h.

Ce sera l'occasion de se séparer du matériel électronique désuet que l'on a chez soi: piles, cartouches, écrans, téléviseurs, chargeurs, téléphones, routeurs, ordinateurs, périphériques et consoles de jeux.

Les items pourront être déposés devant l'école à la porte #13.

Tous les gens qui apporteront du matériel électronique recevront une carte-rabais de 100 \$ applicable sur l'achat d'un ordinateur remis à neuf et seront éligibles au tirage d'une Console rétro incluant 600 jeux.

Les compensations financières remises à l'école serviront à acheter du matériel de recyclage e0t une partie des fonds sera remise à l'Association des cardiaques de la Mauricie.

L'activité est organisée en collaboration avec Ordivert.



COMITÉ DES ŒUVRES HUMANITAIRES

MARIE PELLETIER

Responsable de la vie spirituelle et de l'engagement communautaire

- 1- Maina Deshaies
- 2- Anne-Sophie St-Onge
- 3- Benjamin Mercier
- 4- Daphnée Blais
- 5- Amy Bourassa
- 6- Loïc Bilodeau
- 7- Matis Marchand
- 8- Alex Ghaila
- 9- Léandre Lacombe

LISTE DES ÉLÈVES (JEUNES COOP)

Pierre-Luc Caron

Enseignant

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1- Charles Arsenault | 21- Cory Alejandra Herrera Gallego |
| 2- Émilie Audet | 22- Julianne Lajoie |
| 3- Ali Bakir | 23- Fanny Lemire |
| 4- Mary-Céleste Bélanger | 24- Mathilde Mercier Bouvette |
| 5- Simon Bellemare | 25- Ioannis Nikoloudis |
| 6- Amira Benhissen | 26- Sabrina Sauvageau |
| 7- Félix Bergeron | 27- Mikael St-Arnaud |
| 8- Eva Boissonnault | 28- Chiraz Tafticht |
| 9- Shalina Boucher | 29- Laurence Tremblay |
| 10- Mégane Bourassa | 30- Laurence Trudel |
| 11- Gabrielle Brière | 31- Julie Turner |
| 12- Annie Carignan | 32- Marjorie Vincent |
| 13- Océane Carré | 33- Victor Young |
| 14- Marc-Antoine Champagne | 34- Christian Zarate |
| 15- Eugénie Côté | |
| 16- Rosalie Dumas | |
| 17- Audrey-Maude Ethier | |
| 18- Frédéric | |
| 19- Émile Gélinas | |
| 20- Lauralie Hébert | |

IMAGES



KERANNA 2017-2018



Conférence La Motivation dans le cadre d'un changement d'habitude de vie



Conférence sur la santé cardiovasculaire



Visite d'épicerie



Cours de cuisine Nutri-cœur



Salon des aidants et des aînés



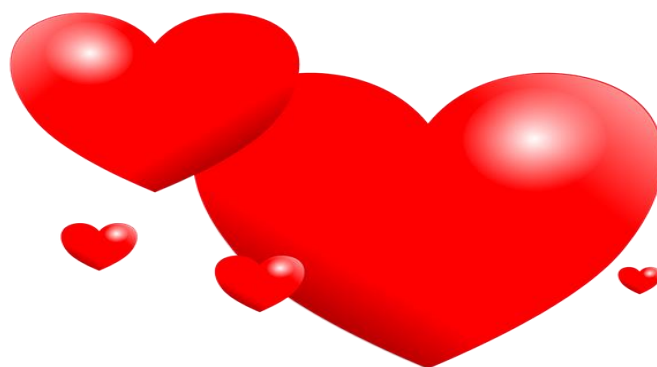
Salon de la santé communautaire

DINER-BÉNÉFICE





Visite du département de l'Hémodynamie au CHAUR



MERCI