



Rapport d'activités annuel

2018 - 2019

Un ensemble de services
pour un cœur en santé

1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019





VISION

**Venir en aide aux
personnes à risque ou
atteintes de maladies
cardiaques**

MISSION

**Améliorer la santé et
prévenir d'autres
complications**

TABLE DES MATIÈRES

3	Mot du Conseil d'administration et de l'équipe de travail
5	Définition des acronymes
6	Introduction
7	Rappel de la mission et des objectifs
8	Prévention
9	Historique
16	Composition de l'équipe, comités, partenaires
19	Activités et services offerts
33	Réalisations à suivre et à venir
36	Administration
40	Représentations et formations
46	Information, formation, consultation
46	Promotion, publicité
47	Projet d'orientations 2019-2020
50	Conclusion
52	Annexes
60	Promotion, publicités
67	Images

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 2018-2019. Cette année fut encore une fois très riche en défis et projets de toutes sortes.

Les membres du conseil d'administration : Ghislaine Boucher présidente, Marthe Grandbois vice-présidente, Jacques Veillette trésorier, Marcel Filion administrateur, Jean Bergeron secrétaire, Robert Germain administrateur et Jeanne d'Arc Parent administratrice ont mis leurs connaissances et leurs expériences à profit durant toute l'année. Monsieur Jean Leclerc a siégé pendant 17 années au CA de l'ACMI, il a dû se retirer en cours d'année pour des raisons de santé. Nous le remercions de tout cœur pour son engagement en tant que bénévole et pour son implication qui a été très appréciée.

En ce qui concerne l'équipe de travail, France Marquis directrice générale ainsi que les deux (2) agentes de bureau, Michèle Vallières et Josée Boissonneault. Chacune des membres de l'équipe peut utiliser ses forces dans le poste qu'elles occupent.

L'accessibilité aux services est importante à l'ACMI. Nous mettons en œuvre tous les moyens pour rendre accessible la prise en charge de votre santé. Nous offrons des cours et conférences éducatives variés encadrés par des professionnelles de la santé.

Ces professionnelles sont : Louise St-Onge infirmière, Doris Carle infirmière, Ghislaine Pellerin infirmière, Caroline Lemay infirmière, Céline Raymond nutritionniste, Guylaine Doucet enseignante en techniques de diététique et créatrice des recettes, Maryline Roy kinésologue, Lucie Blanchard psychothérapeute, Pascale Allard psychologue, Maryse Côté retraitée de l'enseignement en Techniques de diététique et Isabelle Martineau-Crête intervenante-étudiante à la maîtrise en psychoéducation. Elles n'ont pas calculé leur temps, elles ont transmis leur expertise et leur cœur simplement dans le but d'aider tous ces gens.

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.

Association des cardiaques de la Mauricie inc.

Nous tenons également à souligner l'implication de nos bénévoles du comité parrainage qui est en place depuis 22 ans. Marcel Fillion, Yvan Chartier, Ghislaine Boucher ainsi que 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 un stagiaire en pré médecine, monsieur Alexandre Camiré. Il a mis à profit ses connaissances dans son stage respectif soit pour des cliniques santé du cœur, pour 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. Nous avons une subvention provenant du Ministère de la Santé et des Services sociaux.

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. La nouvelle année qui s'amorce sera une année importante. Au plaisir de vous retrouver à l'automne. Nous entamerons notre 30^e année avec de nouveaux projets.

À bientôt,

Le conseil d'administration et l'équipe de travail

DEFINITION 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
- **CHAUR** Centre hospitalier régional de Trois-Rivières,
se nomme : Centre hospitalier affilié universitaire
régional (anciennement CHRTR)
- **CIUSSS MCQ** Centre intégré universitaire de santé et de 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

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, psychothérapeute, psychologue, nutritionniste et kinésiothérapeutes.

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.**"

Le territoire de la corporation correspond à la région de la Mauricie et au besoin, étendre ses limites à toute la province de Québec.

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 AOUT 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 DECEMBRE 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 FEVRIER 1999	- Le poste de psycho éducatrice est aboli. - Début d'un cours de dessin. - Début des cours d'aqua forme adaptée 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 DECEMBRE 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 musculaires 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 FEVRIER 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 FEVRIER 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 DECEMBRE 2005	Toutes les 2 semaines, le jeudi après-midi, l'infirmière de l'association se rend au 4e étage du CHRTR dans le salon des patients pour les informer qu'ils peuvent poursuivre leur enseignement s'ils le désirent à la sortie de l'hôpital en venant à l'association.
EN AVRIL 2006	- Dépistage précoce par l'index de pression cheville / bras. - Le poste de secrétaire de direction est modifié pour « Agente de bureau », étant donné les tâches accomplies pour ce poste.
EN MAI 2006	Début du « TRIO » plein air à la piste cyclable de Trois-Rivières (vélo, marche, patin à roues alignées).
EN HIVER 2007	Visites d'épicerie avec une nutritionniste et une infirmière.
PRINTEMPS 2007	Nouvel atelier « Aider sans se perdre de vue ».

AUTOMNE 2007	- Nouvel atelier « Être ou ne pas être en colère ». - Le salon des patients n'est plus fréquenté aux deux (2) semaines par l'infirmière de l'association, mais plutôt sur appel et par un des parrains / marraine. - Les soirées-causeries conjointes et conjoints des membres sont abolies. - Cours de danse en ligne (Lucille et André Normandin).
EN HIVER 2008	Insertion des activités et conférences offertes au Centre Loisirs Multi-Plus qui répond à notre clientèle, par exemple VIACTIVE.
AUTOMNE 2008	- Focus Santé "Au cœur du sujet". - Retrait du cours de RCR, étant donné qu'il se donne déjà à d'autres endroits, nous référons à ambulance Saint-Jean. - Club de marche au Centre Les Rivières, les vendredis avant-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	- 20^e 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 : « <i>Atelier de pleine conscience pour gérer son stress, méditer comment et pourquoi</i> ».
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 kinésologue.
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 : « <i>Les maladies chroniques et les activités physiques</i> » et « <i>Maladie chronique et épanouissement personnel, "est-ce quelque chose de possible ?"</i> ».
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 « <i>LE CAPS accessible à tous, programme et supervision</i> ». - "L'Atelier de pleine conscience pour gérer son stress méditer comment et pourquoi ?" prend le nom suivant : « <i>Atelier méditation</i> ». - Nouvel atelier offert : « <i>Apprendre à mesurer sa pression artérielle à domicile</i> ». - Arrivé d'une 3^e kinésologue, madame Maryline Roy. Signature d'entente de collaboration avec Diabète Mauricie.
HIVER 2013	- Ajout d'un nouveau cours de groupe "<i>Action-Nutrition pour le plaisir et la santé</i>". - 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 : "<i>Réduire le stress par la méditation pleine conscience</i>".
HIVER 2014	- Début formation continue en lien avec le cours de groupe « <i>Action-nutrition pour le plaisir et la santé</i> ». - Un nouveau volet « <i>En-jeux au cœur du Bien grandir</i> » 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 cliniques 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 Ghislaine 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. - Accueil d'une étudiante à la maîtrise en psychoéducation comme stagiaire à 21 h par semaine pendant 22 semaines.
HIVER 2018	Projet-conférence La Motivation dans le cadre d'un changement d'habitude de vie subventionnée par Appui Mauricie. Un dépliant a été préparé suite à la conférence.
PRINTEMPS 2018 AUTOMNE 2018	Programme d'éducation en santé cardiaque « La vie à cœur » Cours de cuisine Nutri-cœur Cégep de Trois-Rivières.
HIVER 2019	Groupe de soutien transformé en café-rencontre 1 fois par mois avec l'intervenante-étudiante à la maîtrise en psychoéducation.

COMPOSITION DE L'ÉQUIPE

♥ Permanence			
France Marquis	Directrice générale		
Michèle Vallières	Agente de bureau		
Josée Boissonneault	Agente de bureau		
♥ Intervenantes professionnelles			
Louise St-Onge	Infirmière		
Doris Carle	Infirmière		
Ghisline Pellerin	Infirmière		
Caroline Lemay	Infirmière		
Maryline Roy	Kinésiologue		
Thalia Lapointe	Kinésiologue		
Lucie Blanchard	Psychothérapeute		
Céline Raymond	Nutritionniste		
Pascale Allard	Psychologue		
Maryse Côté	Retraitée de l'enseignement en techniques de diététique		
Guylaine Doucet	Enseignante en techniques de diététique		
Isabelle Martineau-Crête	Étudiante à la maîtrise en psychoéducation		
♥ Étudiant stagiaire en prémedecine			
Alexandre Camiré			
♥ Conseil d'administration 2018-2019			
Ghislaine Boucher	Présidente	Retraitée	Trois-Rivières
Marthe Grandbois	Vice-présidente	Retraitée	Trois-Rivières
Jean Bergeron	Secrétaire	Retraité	Louiseville
Jacques Veillette	Trésorier	Retraité	Trois-Rivières
Marcel Fillion	Administrateur	Retraité	Trois-Rivières
Jeanne d'Arc Parent	Administratrice	Retraitée	Trois-Rivières
Robert Germain	Administrateur	Retraité	Trois-Rivières
♥ Bénévoles parrainage			
Marcel Fillion			
Ghislaine Boucher			
Yvan Chartier			
Louis Giroux			
♥ Comité En-jeux au cœur du Bien Grandir			
Céline Raymond, nutritionniste			
Guylaine Doucet, enseignante en technique de diététique			
Pascale Allard, psychologue			
Lise Richard, retraitée nutritionniste du CIUSSS			
♥ Comité Règlements généraux			
Jean Bergeron, secrétaire CA ACMI			
France Marquis, directrice générale			

 Comité Ressources Humaines
Ghislaine Boucher, présidente CA ACMI
Jean Bergeron, secrétaire CA ACMI
Marthe Grandbois, vice-présidente CA ACMI
Robert Germain, administrateur CA ACMI
Jeanne d’Arc Parent, administratrice CA ACMI

 Partenaires / collaborations
○ Boutique Neuro-Plus / Fondation TCC ○ CAPS de l’UQTR François Arsenault, kinésiologue, responsable des activités de conditionnement physique individuel et Sylvain Bourque, responsable des plateaux sportifs ○ Département des Sciences infirmières de l’UQTR, Julie Houle, Professeure et Directrice de groupe de recherche Groupe interdisciplinaire de recherche appliquée en santé ○ Département des Sciences de l’activité physique, François Trudeau, Professeur et Directeur de groupe de recherche Groupe interdisciplinaire de recherche appliquée en santé ○ Cardiologue Alain Raymond, Parrain ○ Cardiologue Ying Tung Sia, projet d’un Centre cardiovasculaire et métabolique ○ Cardiologues de la clinique de cardiologie de Trois-Rivières et Mauricie ○ Chambre de commerce et d’industries de Trois-Rivières (CCITR) ○ CIUSSS MCQ ○ Clinique du Diabète ○ Coopérative de solidarité santé de Pointe-du-Lac ○ Département de psychoéducation ○ Diabète Mauricie ○ Faculté de médecine Campus de l’Université de Montréal en Mauricie ○ Fondation des maladies du cœur du Québec ○ Metro Plus des Forges ○ 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 ○ Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM)

 Médias
○ Hebdo journal (papier et électronique) (Trois-Rivières, Saint-Maurice, Mékinac) (publicité parfois payante et gratuite) ○ Nouvelliste (publicité parfois payante et gratuite) ○ Cogeco Câble / Vidéotron (publicité gratuite) ○ Médias radio de la région ○ Radio communautaire de la MRC de Maskinongé 103,1 ○ Bulletin de Diabète Mauricie (publicité gratuite)

 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 ○ Diabète Mauricie ○ Centre d'action bénévole Lavolette ○ Député de Trois-Rivières, monsieur Jean Boulet ○ Députée de Lavolette - Saint-Maurice, madame Marie-Louise Tardif ○ Députée de Champlain, madame Sonia LeBel ○ Député de Maskinongé, monsieur Simon Allaire ○ Député à la Chambre des communes de Trois-Rivières, monsieur Robert Aubin ○ Ministre de la Santé et des Services sociaux, madame Danielle McCann ○ Jean-Philippe Girard, Lapointe-Girard Traiteur ○ Les Chevaliers de Colomb conseil 6874 ○ Ville de Trois-Rivières ○ Grand Prix de Trois-Rivières ○ Administration portuaire de Trois-Rivières ○ Groupe Somavrac Inc. ○ Maurécon Inc. ○ Arno électrique ○ RBC Dominion valeurs immobilières inc.

ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS

➤ **Du 1^{er} avril 2018 au 31 mars 2019**

PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

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

♥ Banque de cours sur demande :

- **Atelier – Action-Nutrition pour le plaisir et la santé**
- **Atelier – Programme d'éducation en santé cardiaque « La vie à cœur »**
- **Conférence – Comment arriver à organiser notre vie au travers de la maladie cardiovasculaire**
- **Conférence – Comment optimiser son alimentation pour un cœur en santé et un diabète équilibré**
- **Conférence – Comprendre et prévenir l'accident vasculaire cérébral**
- **Conférence – Je veux en savoir plus sur le diabète**
- **Conférence – L'hygiène santé buccodentaire**
- **Conférence – La nutrition et la santé cardiovasculaire**
- **Conférence – Le pouvoir des émotions : « Créateur ou destructeur »**
- **Conférence – Maladies chroniques et activité physique**
- **Conférence – Protégez votre santé cardiovasculaire**
- **Conférence – Sur le cholestérol**
- **Conférence – Sur le sommeil**
- **Conférence – Sur le stress / anxiété**

♥ **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** : L'ACMI offre à ses membres la possibilité de rencontrer une **infirmière** 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 et/ou votre **glycémie** de façon régulière et d'avoir un suivi de **poids et tour de taille** ;
- 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 ;*
- **Programme d'éducation en santé cardiaque « La vie à cœur »** : *vous y découvrirez les étapes importantes et essentielles de la prévention et de la réadaptation, vous informant sur la maladie, les facteurs de risque, la prévention et les façons d'améliorer la santé. Chaque rencontre est d'une durée de trois (3) heures. Pour mieux répondre à vos questions, chaque rencontre est animée par un intervenant professionnel, qui apporte son expertise sur le sujet. La dernière rencontre est animée par un cardiologue selon sa disponibilité. Les rencontres d'information permettent l'appui mutuel d'un groupe de personnes dans la même situation que vous, ce qui constitue une base solide de partage et d'encouragement. De plus, le programme est conçu de façon à favoriser la participation de votre conjoint ou d'un autre membre de la famille ;*
- **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 ;
- Les **consultations** en kinésiologie, la spécialiste de l'activité physique s'adressent à ceux et celles qui ne savent pas par où commencer pour améliorer leur condition physique ou encore qui veulent être encadrés dans leur entraînement. Les consultations avec ou sans programme d'entraînement, vous permettront de discuter des craintes, inquiétudes et des peurs face à l'activité physique ;
- **Activité de 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. 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 ;
- **La Technique Nadeau** : problème cardiovasculaire, inconforts articulaires, au dos, cou, épaules, genoux ou toutes autres douleurs ? Une technique FACILE et AGRÉABLE pour les gens de tous âges qui désirent fortifier leur cœur, reconstruire leur corps et retrouver un souffle de jeunesse et de gaieté. Huit (8) séances. Professeure : Renée Pinard.
- **Cours de Qi Gong** :
 - Divers exercices visant à entretenir la respiration, l'harmonisation du cœur et de l'esprit.
 - Composés de mouvements lents, doux et stables dont le but est de prévenir les désordres du muscle cardiaque, d'augmenter le niveau d'énergie et de résistance.
 - Méthode accessible à tous, ayant fait ses preuves, idéale pour une belle longévité.
 - Pratique visant à renforcer aussi tout le corps et à exprimer la joie. Professeur : Patrick Bontemps, kinésithérapeute.

NOUS N'AVONS PAS ATTEINT LE NOMBRE DE PARTICIPANTS, LE COURS N'A PAS PU AVOIR LIEU

♥ Nutrition :

- **Consultations** pour optimiser votre alimentation rencontre avec une diététiste-nutritionniste afin d'obtenir : des réponses à vos questions en matière de nutrition et de santé du cœur des indications en vue de rehausser la qualité nutritionnelle, la variété et l'équilibre de votre alimentation ;
- 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**, programme de huit (8) rencontres hebdomadaires portant sur :
 - L'interprétation de ***l'étiquetage nutritionnel*** afin de pouvoir faire, en fonction de ses besoins, les meilleurs choix d'aliments à l'épicerie, puis de déterminer des portions appropriées.
 - La ***composition de menus*** en vue d'une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiante », pour un mieux-être au quotidien.
- **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 et plus !** Ces plats mettent en valeur des grains entiers, des légumes et des fruits ainsi que des ingrédients protéiques à teneur modérée en matières grasses. Ils comportent peu de sel ou de sucres ajoutés, mais des arômes, des fines herbes et des épices qui en rehaussent finement la saveur ; **capsules d'information en nutrition pour un cœur en santé** ; recettes créées par Guylaine Doucet, coauteure du livre *Cuisiner, le cœur léger*.

♥ Psychologie :

- **Consultations** 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 suite à un diagnostic de maladie cardiovasculaire.
 - La gestion du stress et de l'anxiété.
 - La dépression.

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.

Procédure à faire avant la prise de rendez-vous :

- Deux évaluations à compléter.
- Suite à l'analyse des évaluations, vous pourriez être éligible à des suivis gratuitement.

PLACES LIMITÉES

- **Café-rencontre qui se déroule une fois par mois.** Un groupe de personnes qui se rencontrent régulièrement afin de se soutenir en échangeant et en discutant de problèmes communs qui les touchent, tels que des problèmes

reliés aux maladies cardiovasculaires, les facteurs de risque comme le diabète et les maladies chroniques. Les rencontres sont animées par Isabelle Martineau-Crête, intervenante-étudiante à la maîtrise en psychoéducation. Des intervenants professionnels peuvent se joindre au groupe, pour répondre à vos questions :

- Thème Mars 2019 : « *Comment vivre avec toutes ses émotions que je ressens ?* ».

➤ **Réduire le Stress par la méditation pleine Conscience :**

La technique la plus saine et plus harmonieuse dans le monde d'aujourd'hui :

- L'assise avec le souffle.
- L'assise avec le corps dans sa totalité.
- L'assise avec les sons.
- L'assise et le lieu de cœur.

Professeure : Hélène Savoie-Rivard

NOUS N'AVONS PAS ATTEINT LE NOMBRE DE PARTICIPANTS, LE COURS N'A PAS EU LIEU

♥ **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 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 »



Conversations téléphoniques auprès de professionnels (infirmières, pharmaciens) : - <u>44</u> conversations à <u>44</u> professionnels différents	Conversations téléphoniques : - <u>38</u> conversations à <u>31</u> membres différents
Prélèvements sanguins : - <u>709</u> prélèvements à <u>263</u> membres différents - <u>183</u> prélèvements coumadin à <u>17</u> membres différents Total : <u>892</u> prélèvements à <u>280</u> membres différents	Injections de (B12, prolia, lupron) : - <u>29</u> injections à <u>5</u> membres différents Parrainage des personnes en attente de chirurgie cardiaque : - <u>40</u> patients
Consultations en soins infirmiers : - <u>28</u> consultations à <u>26</u> membres différents), incluant suivi tension artérielle, mesure de la glycémie	Dépistage précoce par l'index de pression cheville / bras : - <u>10</u> patients référés par les médecins
Supervision d'un stagiaire en prémédecine Monsieur Alexandre Camiré - <u>41</u> heures : (Participation aux cliniques santé du cœur et mieux-être (ville de Trois-Rivières), souper-bénéfice, participation à un cours Action-nutrition pour le plaisir et la santé et participation à 2 conférences offertes par Diabète Mauricie) Il a produit un dépliant sur les problèmes du cholestérol.	Programme d'éducation en santé cardiaque « LA VIE À CŒUR » Volet Soins infirmiers sur la maladie cardiaque - <u>10</u> participants sur 12 inscriptions (<u>7</u> membres et <u>3</u> non-membres) Sur la Médication - <u>10</u> participants sur 12 inscriptions (<u>7</u> membres et <u>3</u> non-membres) Avec Dr Alain Raymond cardiologue et Josée Bergeron chef d'unité de cardiologie, de l'hémodynamie et de la trajectoire locale de cardiologie – 4C Trois-Rivières - <u>10</u> participants sur 12 inscriptions (<u>7</u> membres et <u>3</u> non-membres)

VOLET « NUTRITION »



Cours de groupe ACTION-NUTRITION POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

Lieu : METRO PLUS des Forges

Session Printemps 2018

PM

- 12 participants
(1 membre, 11 non membres)

SOIR

- 12 participants
(2 membres, 10 non membres)

Session Automne 2018

PM (2 groupes)

- 21 participants
(7 membres, 14 non membres)

SOIR (2 groupes)

- 25 participants
(2 membres, 23 non membres)

Session Hiver 2019

PM (2 groupes)

- 22 participants
(4 membres, 18 non membres)

SOIR (1 groupe)

- 9 participants
(0 membre, 9 non membres)

Lieu : St-Tite

Session printemps 2018

PM (1 groupe)

- 10 participants
(0 membre, 10 non membres)

SOIR (1 groupe)

- 11 participants
(0 membre, 11 non membres)

Lieu : Ste-Thècle

Session printemps 2018

PM (1 groupe)

- 11 participants
(0 membre, 11 non membres)

SOIR (1 groupe)

- 10 participants
(1 membre, 9 non membres)

Cours de cuisine NUTRI-CŒUR (ADULTE)

CEGEP DE TROIS-RIVIERES

Département de techniques de diététique

Session Printemps 2018

(2 groupes)

- 14 participants
(14 non membres)

- 10 participants
(10 non membres)

Session Automne 2018

(1 groupe)

- 13 participants
(10 membres, 3 non membres)

Programme d'éducation en santé cardiaque « LA VIE À CŒUR »

Volet nutrition (2 rencontres)

Session Printemps 2018

1^{re} rencontre

- 10 participants sur 12 inscriptions
(7 membres, 3 non membres)

2^e rencontre

- 10 participants sur 12 inscriptions
(7 membres, 3 non membres)

Visite d'épicerie guidée

1 participante (gagnante d'un tirage lors des cliniques de dépistage auprès d'employés de la Ville de Trois-Rivières)

1 participante (intervention préatelière En-jeux au cœur du Bien Grandir)

Formation continue

➤ **Une rencontre par mois : local ACMI 2018-2019**

- 12 rencontres
(48 membres, 84 non membres)

➤ **Une rencontre par mois : Ste-Thècle 2018-2019**

- 6 rencontres
(5 membres, 66 non membres)

Consultations pour une évaluation alimentaire et enseignement d'un plan d'alimentation adapté

- 16 consultations à 9 membres différents

VOLET « PSYCHOLOGIE »



Service de consultations en psychothérapie <u>19</u> consultations à <u>5</u> membres différents	Café-rencontre (Intervenante-Étudiante à la maîtrise en psychoéducation) Session Hiver 2019 2 rencontres Thème février : « Du diagnostic à aujourd'hui » <u>15</u> participants (<u>14</u> membres, <u>1</u> non-membre) Thème Mars : « Comment vivre avec toutes ses émotions que je ressens ? » <u>14</u> participants sur 15 inscriptions (<u>14</u> membres)
Conférence sur le Sommeil à l'ACMI Session automne 2018 <u>12</u> participants sur 17 inscriptions (<u>12</u> membres)	
PROJET CHRONIQUE DANS L'HEBDO JOURNAL SUR LA PROCHE AIDANCE Subventionné par Appui Mauricie (Intervenante-Étudiante à la maîtrise en psychoéducation, coordonnatrice du projet) 8 rencontres de préparation pour mettre en place le projet qui débutera en avril 2019.	Programme d'éducation en santé cardiaque « LA VIE À CŒUR » Volet psychologie Impact psychologique Session Printemps 2018 <u>10</u> participants sur 12 inscriptions (<u>7</u> membres, <u>3</u> non membres)

VOLET « ACTIVITÉS PHYSIQUES »



Pour les cours en salle 2 fois/semaine Conditionnement physique adapté en salle - Automne 2018 (<u>11</u> membres) - Hiver 2019 (<u>13</u> membres)	Marche nordique (24 séances) Automne 2018 - <u>15</u> participants (<u>14</u> membres et <u>1</u> non-membre) Hiver 2019 - <u>11</u> participants (<u>11</u> membres)
Consultations en kinésiologie <u>5</u> consultations à <u>5</u> membres différents	Technique Nadeau (8 séances) <u>8</u> participants non membres
Programme d'éducation en santé cardiaque « LA VIE À CŒUR » Volet activités physique L'activité physique et la maladie cardiaque Session Printemps 2018 <u>10</u> participants sur 12 inscriptions (<u>7</u> membres, <u>3</u> non membres)	QI GONG (10 séances) Le cours n'a pas eu lieu pas assez d'inscriptions. Une démonstration de QI GONG a été faite auprès des personnes présentes lors de la conférence sur le sommeil à l'ACMI – Automne 2018. <u>12</u> participants sur 17 inscriptions (<u>12</u> membres)

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.
Dans la programmation Conditionnement physique adapté en piscine : • Pour faire suite au nouvel échéancier des travaux de réfection de la piscine du « CAPS » de l'UQTR, les cours de groupe en piscine sont repoussés en 2020. • En attendant que les cours reprennent, des alternatives sont proposées pour celles et ceux qui désirent continuer : CÉGEP de Trois-Rivières (Pavillon des Humanités) ; Centre de formation professionnelle Bel-Avenir (anciennement école secondaire De-La-Salle) ; Centre Yoseikan Budo ; École nationale de police de Nicolet ; Ville de Shawinigan (2 piscines) ; Collège Shawinigan

VOLET « *En-jeux au ♥ du Bien Grandir* »

NUTRITION / ASPECTS PSYCHOSOCIAUX / ACTIVITÉS PHYSIQUES



CHEMINER VERS UNE ALIMENTATION FAMILIALE OPTIMALE

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

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

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

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

Atelier #2 : 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.

Atelier #3 : ÊTRE ACTIF : POURQUOI, QUAND ET COMMENT ?

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

NOURRIR SAINEMENT L'ESTIME GLOBALE DE SOI, UNE DEMARCHE GAGNANTE !

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

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

UNE EQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE EST A VOTRE SERVICE

- ✓ ***Kinésologue***
- ✓ ***Infirmière***
- ✓ ***Nutritionniste***
- ✓ ***Psychologue***



Vous êtes intéressé(e)s, communiquez avec nous. Une nouvelle série d'ateliers débutera lorsque nous aurons reçu un nombre suffisant d'inscriptions.

Clinique santé du cœur et mieux-être avec la Ville de Trois-Rivières (Automne 2018) :

- Les Cliniques santé ainsi que la collecte des données se sont déroulées du 5 au 14 novembre 2018 sur 7 plateaux différents. Les employés de la Ville de Trois-Rivières ont été rencontrés dans les milieux suivants :
 - ✓ Hôtel de Ville (**20** personnes sur 24 inscriptions).
 - ✓ Centre de services aux citoyens – Secteur Est (**16** personnes sur 25 inscriptions).
 - ✓ Centre de services aux citoyens – Secteur Ouest (**50** personnes sur 58 inscriptions).
 - ✓ Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire (**22** personnes sur 24 inscriptions).
 - ✓ Quartier général de police (**17** personnes).
 - ✓ Caserne 3 (CAP) (**3** personnes sur 5).
 - ✓ Caserne 6 (Laviolette) (**5** personnes).
- Les évaluations santé des employés ont été complétées par des infirmières cliniciennes et une kinésiologue rattachée à l'Association des cardiaques de la Mauricie inc. ainsi que 7 stagiaires en kinésiologie de l'UQTR et un étudiant en pré médecine de l'Université de Montréal, Campus Trois-Rivières.
- En lien avec les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire, les paramètres suivants ont été mesurés : les variables anthropométriques, la pression artérielle et la fréquence cardiaque de repos de même que la glycémie aléatoire. De plus, les employés de la Ville de Trois-Rivières ont répondu à des questions concernant d'autres facteurs de risque cardiovasculaire soit : la présence d'une dyslipidémie connue, l'alimentation, la consommation d'alcool, la consommation de tabac, le niveau de stress, la qualité du sommeil, le temps sédentaire et la pratique d'activité physique. Cent-vingt-neuf personnes ont participé aux évaluations alors que nous avons comptabilisé les données de 128 personnes pour dresser un portrait global des facteurs de risque cardiovasculaire des employés de la Ville de Trois-Rivières.

Dépistage lié à l'obésité :

- L'obésité, principalement l'obésité abdominale, est une problématique importante de santé. Au cours des dernières décennies, la prévalence de personnes en surpoids ou obèses n'a cessé d'augmenter. L'obésité est définie comme une accumulation anormale ou excessive de masses grasses pouvant nuire à la santé. L'obésité viscérale, c'est-à-dire celle qui s'accumule dans la région abdominale, est plus dommageable pour la santé. Les graisses vont alors s'infiltrer dans différents organes tels que le pancréas, le foie, le cœur, les reins, les muscles et les vaisseaux sanguins puis entraver le bon fonctionnement de ceux-ci. De nombreux problèmes

de santé sont plus à risque d'être développés en présence d'obésité. En voici une liste : diabète de type II, dyslipidémie, maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, coronaropathies), douleurs lombaires, arthrose, cancers, problèmes psychologiques...

♥ **Dépistage du diabète :**

- Le diabète touche 800 000 Québécoises et québécois. Le diabète de type II est grandement influencé par les habitudes de vie et représente environ 90% des diabétiques. Bien que peu de symptômes soient associés au diabète, les conséquences sont importantes. Les personnes diabétiques sont plus à risque de développer des problèmes cardiovasculaires, problèmes de vue (rétinopathie), problème de rein (néphropathie) et perte de sensibilité cutanée. De plus, le diabète est la première cause d'amputation due à une mauvaise guérison entraînant une nécrose des tissus.

♥ **Dépistage de l'hypertension artérielle :**

- L'hypertension artérielle (HTA) est considérée comme un tueur silencieux. Les symptômes liés à l'HTA sont plutôt rares. Par contre, le dommage vasculaire et l'atteinte d'autres organes sont bien réels. Parmi les facteurs de risque modifiables, on note la pratique régulière d'activité physique, la consommation de sel, l'usage du tabac, la consommation d'alcool et le maintien d'un poids corporel normal.

♥ **Tabagisme, Dyslipidémie.**

♥ **Sédentarité :**

- La sédentarité représente le temps d'éveil passé en position assise ou couchée. Il peut être consacré entre autres au travail, aux déplacements et aux loisirs. Il est souvent associé à l'inactivité, mais en fait, il en est distinct. Ce qui veut dire qu'une personne peut être très sédentaire et tout de même atteindre les recommandations de 150 minutes d'activité physique par semaine d'intensité moyenne à élevée.

♥ **Activité physique :**

- La pratique régulière d'activité physique compte parmi les saines habitudes de vie à adopter. Les bienfaits sont nombreux et solidement reconnus à travers la communauté scientifique. Par contre, la reconnaissance des bénéfices associés à l'activité physique ne suffit pas à ce que la population adopte ce comportement de santé.

RÉALISATIONS FAITES

- ♥ **La carte plastifiée** qui fait la nomenclature des médicaments est offerte aux membres gratuitement 6 cartes émises.
- ♥ **Entre le 1^{er} avril 2018 et le 31 mars 2019** il y a eu environ 90 demandes d'informations sur nos services offerts afin de pouvoir devenir membre ; 69 nouveaux membres ont adhéré en 2018-2019.
- ♥ **Projet régional d'immersion des étudiants de l'année préparatoire aux études médicales** . Nous avons accueilli un étudiant pour les saisons automne 2018 et hiver 2019, Alexandre Camiré.
Il a produit un dépliant sur le « Cholestérol » sous la supervision de Virginie Milette infirmière clinicienne, avec la collaboration de Céline Raymond nutritionniste, Dr Ying Tung Sia cardiologue. Il est présentement à une dernière vérification de Philippe Therrien pharmacien, afin de pouvoir le faire circuler officiellement auprès des membres et de la population.
- ♥ **Salon des proches aidants et des aînés, Hôtel Delta : (novembre 2018)**
1 700 visiteurs (une centaine de personnes environ sont passées au kiosque)
Doris Carle, infirmière, Ghislaine Pellerin, infirmière, Céline Raymond, nutritionniste, Lucie Blanchard, psychothérapeute, Maryline Roy, kinésiologue.
- ♥ **Souper-bénéfice : (4 février 2019) - (140 personnes)**
Notre levée de fonds souper-bénéfice spaghetti annuel avec la collaboration de Lapointe-Girard traiteur ; quelques députés et/ou représentants de la région étaient présents. Présentation d'une conférence avec Ianik Marcil « **Les organismes communautaires au Québec : une force économique majeure** ».

Pour faire suite au fonds recueilli, nous avons pu renouveler nos instruments de mesure, nous permettant de faire le suivi de certains indicateurs de santé cardiovasculaire. Entre autres : 4 appareils à pression électroniques, 1 stéthoscope, 1 doppler, 1 sphygmomanomètre ou tensiomètre.
- ♥ **Collaboration avec Diabète Mauricie :**
Poursuivre notre collaboration lors des conférences, cours / ateliers.
- ♥ **Projet Partenariat Santé à l'UQTR :**
Initiative d'étudiants en médecine de l'Université Laval, nous avons un kiosque d'informations au Pavillon de la santé. France Marquis, directrice générale et Maryline Roy, kinésiologue.

♥ **Activité hommage aux bénévoles de la mission hospitalière de Trois-Rivières au Pavillon d'enseignement du CHAUR (Auditorium) :**

Participation du comité parrainage (2 parrains et 1 marraine) accompagné du président Jean-Lévis Toupin.

♥ **Symposium de Cardiologie Mauricie – Centre-du-Québec :**

*2^e Édition en collaboration avec le CIUSSS MCQ et organisée par l'Association des médecins pour le développement professionnel continue de Trois-Rivières
« Au cœur de l'expertise ».*

Nous avons un kiosque d'informations et les intervenantes professionnelles ont participé aux ateliers.

RÉALISATIONS À SUIVRE ET À VENIR

- ♥ **Projet déposé à Appui Mauricie conjointement avec 13 organismes incluant l'Association des cardiaques de la Mauricie (Porteur du dossier) :**
 - Mise en place de chroniques dans l'Hebdo journal aux 2 semaines, sur la proche aide. Le projet a été déposé en février 2019.
 - 2 chroniques par organisme durant l'année 2019-2020.
 - Débutera en avril 2019.
- ♥ **Projet FONDS DES SERVICES AUX COLLECTIVITÉS (FSC) avec l'UQTR – Appels de projets 2018-2019 :**
 - Du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.
 - Dans le cadre du FSC, le transfert de connaissances se définit comme le processus par lequel un expert – membre du corps professoral ou du personnel professionnel d'un établissement d'enseignement universitaire – adapte et transmet à un organisme d'action communautaire le savoir découlant de ses activités dans le but d'en faire bénéficier une collectivité.
- ♥ **Personne responsable du projet pour l'établissement d'enseignement universitaire :**
 - Monsieur François Trudeau, professeur à la faculté des sciences de l'activité physique.
- ♥ **Titre du projet :**
 - Implantation de services en réadaptation cardiaque en Haute-Mauricie.
 - Durée prévue du projet : Deux (2) ans.
 - En attente de la réponse.
- ♥ **« 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 Santé du cœur et mieux-être, 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 2019.**
- ♥ **Assemblée générale annuelle jeudi 13 juin 2019** dans nos locaux, au 3920, Louis-Pinard, Trois-Rivières.
- ♥ **Activité de levée de fonds spaghetti à venir jeudi 6 février 2020.**

- ♥ **Voir à consolider le financement** afin de poursuivre toutes nos activités et d'améliorer celles déjà en place afin d'avoir plus de participation, et pouvoir en développer de nouvelles.
- ♥ **De nouvelles activités seront offertes :**
 - Une kinésiologue à temps plein, soit 28 h par semaine pour accueillir les membres et nouveaux membres gratuitement.
 - Le programme d'éducation en santé cardiaque « LA VIE À CŒUR » sera offert GRATUITEMENT.
- ♥ **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.
 - Nouveauté : l'ACMI a son Facebook, différentes informations, chroniques sur la proche aide sont disponibles.
 - Le journal *Coeur Ami*, diffusé auprès de tous ses 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 8 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, madame Ghislaine Boucher présidente, madame Marthe Grandbois vice-présidente, monsieur Jean Bergeron secrétaire, monsieur Jacques Veillette trésorier, madame Jeanne D'Arc Parent administratrice, monsieur Marcel Filion administrateur, monsieur Robert Germain 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 2018-2019, 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 Boulet député de Trois-Rivières, madame Sonia Lebel député de Champlain, madame Marie-Louise Tardif députée de Lavolette-Saint-Maurice, monsieur Simon Allaire 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, Administration du Port de Trois-Rivières, Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières, Groupe Somavrac, Maurécon, Arno Électrique, RBC Dominion, Diabète Mauricie et madame la ministre de la Santé et des Services sociaux Danielle Mc Cann.

♥ **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 TUNG SIA, MD, Cardiologue, CIUSSSMCQ.

Avec la collaboration de François Arsenault, Kin. MSc. Kinésologue 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 dépliant, 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 2019 :
385 membres actifs
Note : **1776** 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 (14 juin 2018) 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 4 février 2019 avec la participation de 140 personnes. A eu lieu dans la Salle au-dessus du Ludoplex (anciennement restaurant L'Oriflamme).

Pour faire suite au fonds ramassé par les œuvres humanitaires du Keranna dans l'année 2017-2018. Un chèque totalisant 2 677,30\$ nous a été remis le 31 mai 2018.

- Nombre de personnes rejointes par les activités grand public de l'ACMI : 1550.
- Nombre de personnes rejointes par les activités individuelles et de groupes de l'ACMI différents : 595.
- Nombre de consultations faites individuelles : soins infirmiers, psychologue, nutritionniste et kinésiologue : 1023.
- Nombre de bénévoles : 20 bénévoles.
- Nous avons émis un total de : 925,00\$ de reçus officiels à la suite de dons en argent pour l'année 2018-2019. 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.
- 8 réunions de conseil d'administration de l'ACMI + 1 assemblée générale annuelle.
- 2 rencontres d'équipe (19 avril 2018 + 25 octobre 2018) avec la permanence et les intervenants professionnels (dont il est question entre autres de la préparation du calendrier des activités automne 2018 et hiver 2019) :
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
 madame Isabelle Martineau-Crête, intervenante-étudiante à la maîtrise en psychoéducation
 monsieur François Arsenault, kinésiologue et responsable des activités de conditionnement physique individuel au CAPS de l'UQTR.

- Équipe du comité En-jeux au cœur du bien grandir :
 Madame Céline Raymond, nutritionniste
 madame Guylaine Doucet, enseignante en technique de diététique
 madame Caroline Lemay Infirmière
 madame Pascale Allard, psychologue
 madame Maryline Roy, kinésiologue
- 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 possible 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, établissements du CIUSSS MCQ.

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 pour du financement à la mission (programme de soutien aux organismes communautaires en santé et services sociaux "PSOC") déposée à l'équipe PSOC du CIUSSS MCQ 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 :

- Les Cardiologues ;
- 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 ;
- ✓ **582** conversations téléphoniques, avec les membres, intervenants professionnels, organismes communautaires et partenaires ;
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **2** rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ Formation avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ **1** rencontre d'information sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **2** rencontres avec les employées de bureau (administration), description de tâches et manuel de l'employé mise à jour ;
- ✓ **Hommage** aux citoyens engagés organisé avec les Loisirs de la Ville de Trois-Rivières ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur ;
- ✓ **Kiosque** d'information au Symposium de cardiologie Mauricie / Au cœur de l'expertise au Musée populaire de Trois-Rivières ;
- ✓ **Formation Processus intégré de développement des compétences (PIDC)** Un logiciel de Gestion des ressources humaines (Cégep de Trois-Rivières) ;
- ✓ **Formation** Alcool et drogues en milieu de travail (Claude Grenier ressources humaines inc.) offert par le CAB Laviolette ;
- ✓ **Conférence** avec Daniel Benson « Parcours carcéral – de la condamnation à la réinsertion » ;
- ✓ **2** représentations auprès du Comptable pour la préparation des états financiers et à la récupération de l'AUDIT ;
- ✓ **1** souper-bénéfice, février 2019 ;
- ✓ **1** rencontre comité Ressources humaines de l'ACMI ;
- ✓ **2** rencontres comité mise à jour des Règlements généraux ;
- ✓ **7** CA du Centre d'action bénévole Laviolette (CABL) et **1** AGA, et **1** inauguration des nouveaux locaux ;
- ✓ **3** rencontres comité Campagne de financement 2020 collaboration ACMI et CAB Laviolette ;
- ✓ **4** CA Table régionale des organismes communautaires du Centre-du-Québec et de la Mauricie (TROC CQM) et **1** AGA et **1** Lac-à-l'épaule et **1** rencontre du comité soutien et de développement organisationnel ;
- ✓ **3** CA du Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM) et au 30^e anniversaire ;
- ✓ **7** CA du Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR) et **1** AGA et **1** rencontre d'évaluation du Directeur général ;
- ✓ **3** rencontres et **3** conversations téléphoniques avec l'étudiant en pré-médecine ;

- ✓ **PROJET** de clinique de prévention et de réadaptation cardiaque :
 - 1 rencontre avec Dr Sia, cardiologue et le président monsieur Normand Leblanc de diabète Mauricie ;
 - 1 rencontre avec le Maire monsieur Yves Lévesque accompagné de monsieur François Trudeau, monsieur Normand Leblanc et Dr Sia ;
 - 1 rencontre avec le Caucus Libéral dans les bureaux de la députée Julie Boulet, accompagné de madame Julie Houle et Dr Sia.
- ✓ 1 rencontre de concertation avec Appui Mauricie ;
- ✓ 1 rencontre avec l'Équipe du 4^e D unité coronarienne CHAUR ;
- ✓ 1 rencontre bilan des Cliniques santé du cœur et mieux-être avec la Ville de Trois-Rivières ;
- ✓ **Rencontre** avec Dominic Thibeault et Éric Parent, kinésologues, de l'Hôpital Ste-Thérèse ;
- ✓ **Rencontre** avec l'Administration du Port de Trois-Rivières, accompagné d'un administrateur du CA monsieur Robert Germain ;
- ✓ **Rencontre** avec le Directeur général Dominic Fugère du Grand Prix de Trois-Rivières accompagné d'un administrateur du CA monsieur Robert Germain ;
- ✓ **Journée régionale de formation de la TROC CQM**, en novembre 2018
Thème : « Le communautaire par choix » ;
- ✓ **Cocktail de la rentrée** avec la Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCITR) ;
- ✓ **Cocktail du Nouvel An** avec la Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCITR) ;
- ✓ **Souper-bénéfice** de Diabète Mauricie ;
- ✓ **Séance d'informations** sur les services offerts par l'ACMI au Pavillon des loisirs et des aînés de Shawinigan Sud (PLASS) **40** personnes.

Michèle Vallières, agente de bureau

- ✓ 2 rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ 2 rencontres d'employées de bureau (administration), descriptions tâches et manuel de l'employé, mise à jour ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ 1 rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ 1 AGA de l'ACMI ;
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ 1 souper-bénéfice, février 2019.

Josée Boissonneault, agente de bureau

- ✓ 2 rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ 2 rencontres d'employées de bureau (administration), descriptions tâches et manuel de l'employé, mise à jour ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;

- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **1** rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **1** AGA de l'ACMI ;
- ✓ **1** souper-bénéfice, février 2019.

Louise St-Onge, infirmière

- ✓ **40** appels à des intervenants (infirmières, pharmacies, clinique d'anticoagulant) ;
- ✓ **120** transports au laboratoire du CHAUR et **60** aux archives / récupération matériels à St-Joseph ;
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **1** rencontre d'équipe des employées et intervenants professionnels ;
- ✓ **1** rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **Conférence** avec Daniel Benson « Parcours carcéral – de la condamnation à la réinsertion » ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ **1** rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **Participation** aux ateliers du Symposium de cardiologie Mauricie / Au cœur de l'expertise au Musée populaire de Trois-Rivières ;
- ✓ **1** souper-bénéfice, février 2019.

Céline Raymond, nutritionniste

- ✓ **2** rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ **1** rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **1** rencontre avec le CABL concernant le projet nouveaux Horizons, atelier sur la nutrition
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **Conférence** sur la nutrition et la santé préventive pour le Centre de femmes Parmi Elles à Bécancour **6** personnes environ ;
- ✓ **Conférence** sur la nutrition et la santé préventive pour le Groupe Acti-femmes à St-Tite **30** personnes environ ;
- ✓ **Conférence** sur la nutrition et la santé préventive pour le Groupe Viactive Les Cavalcades à St-Tite **88** personnes ;
- ✓ **Ateliers** sur l'alimentation offert au CAB Laviolette dans le cadre de leur projet avec Nouveaux Horizons, 7 groupes, rejoint **80** personnes différentes ;

- ✓ **Conférence** sur la nutrition et la santé préventive pour APHAM de Ste-Thècle **30** personnes environ ;
- ✓ **Animation-conférence** Pique-nique pour Diabète Mauricie **20** personnes environ ;
- ✓ **Salon des aidants et des aînés** avec Appui Mauricie Kiosque au Delta de Trois-Rivières ;
- ✓ **Conférence** sur alimentation / nutrition pour ACTI-FEMMES de St-Tite **60** personnes ;
- ✓ **Recettes Nutri-Cœur :**
 - Participation aux réunions téléphoniques ou en présentiel
 - « remue-méninges » pour conception de recettes
 - évaluation de recettes
 - planification du déroulement des Cours
 - Révision / Rédaction finale des recettes.

Ghisline Pellerin, infirmière

- ✓ **2** rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ **1** rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **Salon des aidants et des aînés** avec Appui Mauricie kiosque au Delta de Trois-Rivières ;
- ✓ **Les cliniques santé du cœur et mieux-être** avec la Ville de Trois-Rivières, dépistage mesure de la tension artérielle et mesure de la glycémie ;
- ✓ **Formation** le coffre à outil : un outil novateur pratique ;
- ✓ **Formation** « L'interprétation des spirométries simplifiées chez le patient asthmatique » ;
- ✓ **Formation** « L'observance et une technique exemplaire, deux essentiels pour avoir un bon contrôle chez asthmatique » ;
- ✓ **Formation** « Le surpoids chronique : un problème complexe et multifactoriel et vision globale du patient diabétique insulino-traité » ;
- ✓ **Mise à jour de l'immunisation** adulte et des lignes directrices de pratique clinique 2019 de Diabète Canada ;
- ✓ **Formation** « Connaître les différents troubles anxieux » ;
- ✓ **Participation** aux ateliers du Symposium de cardiologie Mauricie / Au Cœur de l'Expertise au Musée populaire de Trois-Rivières.

Doris Carle, infirmière

- ✓ **2** rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ **1** rencontre d'informations sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;

- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **Rencontre** avec Julie Houle pour le projet d'une Clinique de Réadaptation (collaboration avec le cardiologue Ying Tung Sia) ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ **Participation** aux ateliers du Symposium de cardiologie Mauricie / Au cœur de l'expertise au Musée populaire de Trois-Rivières ;
- ✓ **Conférence** sur la maladie cardiovasculaire et les facteurs de risque à Ste-Thècle pour L'APHAM **40** personnes ;
- ✓ **Salon des aidants et des aînés** avec Appui Mauricie kiosque au Delta de Trois-Rivières ;
- ✓ **Les cliniques santé du cœur et mieux-être** avec la Ville de Trois-Rivières, dépistage mesure de la tension artérielle et mesure de la glycémie ;
- ✓ **Dîner de Noël** avec le CA, équipe des employées, les intervenantes professionnelles et le comité parrainage.

Maryline Roy, kinésiologue

- ✓ **2** rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ **Formation** avec le défibrillateur « DEA » ;
- ✓ **1** rencontre d'information sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **Ateliers** sur les bienfaits de l'activité physique offert au CAB Lavolette dans le cadre de leur le projet avec Nouveaux Horizons, 7 groupes, rejoints **80** personnes différentes ;
- ✓ **Rencontre** avec Dominic Thibeault et Éric Parent, kinésiologues, de l'Hôpital Ste-Thérèse ;
- ✓ **Conférence** sur les bienfaits de l'activité physique à la Résidence Le Duplessis **20** personnes environ ;
- ✓ **Supervision** d'une stagiaire en kinésiologie Maïté Tanguay lors de la présentation d'une conférence sur les bienfaits de l'activité physique au Three Rivers Academy **10** personnes ;
- ✓ **Supervision** d'une stagiaire en kinésiologie Élise Morin, lors d'une activité de la Marche nordique ;
- ✓ **Participation** aux ateliers du Symposium de cardiologie Mauricie / Au cœur de l'expertise au Musée populaire de Trois-Rivières ;
- ✓ **Salon des aidants et des aînés** avec Appui Mauricie kiosque au Delta de Trois-Rivières ;
- ✓ **Les cliniques santé du cœur et mieux-être** avec la Ville de Trois-Rivières, dépistage mesure de la tension artérielle et mesure de la glycémie ;
- ✓ **Rapport final** des données recueillies des mesures de dépistage lors des cliniques santé du cœur et mieux-être pour la Ville de Trois-Rivières.

Lucie Blanchard, psychothérapeute

- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **Salon des aidants et des aînés**, avec Appui Mauricie kiosque au DELTA de Trois-Rivières ;
- ✓ **Conférence** « Comment arriver à organiser notre vie au travers la maladie cardiovasculaire » **25** personnes à la COOP du Rocher pour le Centre d'action bénévole de Grand-Mère ;
- ✓ **Conférence** sur le sommeil aux Femmes Dynamiques à la demande de Diabète Mauricie, **200** personnes ;
- ✓ **Conférence** sur le Sommeil pour l'Association des personnes aidantes de la Vallée de la Batiscan en soirée à St-Luc de Vincennes, **30** personnes ;
- ✓ **Conférence** sur le Sommeil pour l'Association des personnes aidantes de la Vallée de la Batiscan en pm à St-Luc de Vincennes, **30** personnes ;
- ✓ **Conférence** sur le Lâcher prise pour l'Association des personnes aidantes de la Vallée de la Batiscan en pm à Ste-Thècle, **30** personnes ;
- ✓ **Conférence** sur le Lâcher Prise pour l'Association des personnes aidantes de la Vallée de la Batiscan en soirée à Ste-Thècle, **30** personnes ;
- ✓ **Formation** Alcool et drogues en milieu de travail (Claude Grenier ressources humaines inc.) offert par le CAB Laviolette ;

Isabelle Martineau-Crête, intervenante stagiaire à la maîtrise en psychoéducation

- ✓ **2** rencontres d'équipe employées et intervenants professionnels ;
- ✓ **1** rencontre d'information sur le projet d'une clinique de prévention et de réadaptation cardiaque avec madame Julie Houle ;
- ✓ **Plusieurs** échanges courriels (difficile à évaluer le nombre) avec membres, intervenants professionnels, organismes communautaires, regroupements et partenaires ;
- ✓ **Conférence** avec Daniel Benson « Parcours carcéral – de la condamnation à la réinsertion » ;
- ✓ **1** souper-bénéfice, février 2019.

Thalia Lapointe, kinésiologue

- ✓ **Conférence** « Comprendre et Prévenir l'AVC » à l'ACMI : **13** participants sur 16 inscriptions ; (**11** membres et **2** non-membres).
- ✓ **Conférence** sur le sommeil aux Femmes Dynamiques à la demande de Diabète Mauricie, **200** personnes.

Ghislaine Boucher, présidente

- ✓ **Hommage** aux citoyens engagés organisé par les loisirs de la Ville de Trois-Rivières ;
- ✓ **1** souper-bénéfice de Diabète Mauricie.

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.
- ❖ **Pour faire suite à l'acquisition d'un défibrillateur, toute l'équipe ; employées et intervenantes professionnelles ont reçu la formation le 19-04-2018.**
- ❖ Journal Cœur Ami 2018.
- ❖ Programmation automne 2018.
- ❖ Programmation hiver- printemps 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, lors de kiosques en salon, lors des cliniques de dépistages, lors de présentations de conférences données par les intervenants professionnels, etc.
- ❖ Poursuivre les séances d'informations sur nos services et activités offerts à l'ACMI.
- ❖ 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.
- ❖ Bulletin de Diabète Mauricie.
- ❖ Publicité dans les médias de la région (radio-journaux-télévision) de toutes les activités.
- ❖ Hebdo Journal : Vœux de Noël et Jour de l'an, Invitation à l'AGA de l'ACMI et invitation à la collecte de fonds souper-bénéfice ; (134 877 exemplaires chaque semaine en Mauricie).
- ❖ Don in memoriam dans Le Nouvelliste.
- ❖ Dépliants du CIUSSS MCQ :
 - Dépliant dans le programme Ma Santé à vie, section ressources communautaire ;
 - Dépliant pour les services aux personnes diabétiques, Mon Diabète je m'en charge, section ressources communautaire ;
 - Dans le bottin des organismes communautaires, section santé physique.
- ❖ AFÉAS St-Laurent bottin des membres.
- ❖ CDC de Trois-Rivières a planifié des arrangements floraux, en forme de pastilles pour les organismes membres ; la pastille à l'effigie de l'ACMI était placée sur la piste cyclable des Récollets.
- ❖ Bulletin de Diabète Mauricie.

PROJET D'ORIENTATIONS 2019-2020

Vie associative et gestion démocratique :

Conseil d'administration ; Assemblée générale ; Consultation des membres :

- Mise à jour et nouvelle mise en page des règlements généraux ;
- Mise à jour du Manuel de l'employé (conditions de travail) ;
- Mise à jour de nouvelles politiques internes ;
- Améliorer les connaissances et les compétences des employés ;
- Mise à jour des contrats d'entente avec les employés et professionnels ;
- Réorganisation des postes et des descriptions de tâches pour une meilleure gestion et de fonctionnement interne ; les travaux se sont déroulés de janvier et février 2019 (**terminer en début mars 2019**).

Produire de nouvelles politiques internes :

- Harcèlement ;
- Alcool et drogues en milieu de travail (**à terminer**) ;
- Éthique (**à produire**).

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 la réorganisation de l'équipe d'employées adoptée en février 2019, maintien de la directrice générale (35 heures/semaine), une nouvelle employée au poste d'agente de bureau et chargée de projets (début 19 août 2019, à 30 heures/semaine) et de la kinésiologue-Chargée de projets (début 6 mai 2019, à 28 heures/semaine) + maintien du poste de l'agente de bureau à 1 journée par semaine ainsi que les 10 intervenantes professionnelles.

Continuer à offrir : des programmes, des services et des activités de prévention, de réadaptation et de maintien auprès des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires ainsi qu'auprès des personnes démontrant des facteurs de risque comme le diabète, les problèmes de cholestérol, l'hypertension, l'obésité pour l'année 2019-2020 :

- Consultations avec psychologue ;
- Consultations avec psychothérapeute ;
- Consultations avec infirmières ;
- Consultations avec nutritionnistes ;
- Consultations avec kinésiologue, suivi évaluation des membres actuels et nouveaux ;
- Suivi de la tension artérielle ;
- Les prélèvements sanguins + différentes injections aux membres seulement (en collaboration avec le CIUSSS MCQ) ;
- Dépistage par la mesure de la tension artérielle, mesure de la glycémie et mesure de l'indice de masse corporelle ;
- 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 » ;
- Cours d'Action nutrition pour le plaisir et la santé ;
- La visite guidée en épicerie ;
- Cours de cuisine Nutri-Cœur ;
- Le programme en santé cardiaque « La vie à cœur » ;
- Atelier « Réduction du stress / anxiété »
- Atelier « Le pouvoir des émotions créateur ou destructeur
- Atelier-conférence « Gestion du temps » ;
- Conférence sur l'insomnie « Le trouble du sommeil »
- Conférence sur le sommeil
- Conférence Je veux en savoir plus sur le Diabète ;
- Conférence Comment arriver à organiser notre vie à travers la maladie cardiovasculaire ;
- 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 ;
- Conditionnement physique adapté en salle et en piscine aux CAPS de l'UQTR ;
- Le club de marche au Centre les Rivières et Galeries du Cap.

Poursuivre promotion, information et liaison :

- Courrier aux membres ;
- Site Web ;
- Facebook (nouveau) ;
- 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.
- Informations dans les établissements du CIUSSS MCQ, 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 ;
- Kiosques lors des Salons des aidants et des aînés ou autres ;
- Brochures et dépliants mis à jour régulièrement.

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 ;
- APPUI Mauricie ;
- Diabète Mauricie ;
- Cégep de Trois-Rivières, département en diététique ;
- Métro Plus des Forges ;
- Regroupement des bingos de Trois-Rivières ;
- Pharmaciens ;
- Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCITR) ;
- Participation aux instances de représentations ;
- Comité pour le projet clinique en santé cardiovasculaire et réadaptation cardiaque 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 ;
- Les Regroupements ;
- 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 ;
- 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 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 les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires ainsi qu'aux personnes ayant des facteurs de 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 ayant 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 collaboration des professionnels extérieurs de l'organisme, les établissements du CIUSSS MCQ, les cardiologues, les omnipraticiens, les pharmaciens ainsi que les cliniques médicales et GMF.

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

ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE INC. (ACMI)

REDACTION ET STATISTIQUES

France Marquis

Michèle Vallières

Josée Boissonneault

Louise St-Onge

Ghisline Pellerin

Doris Carle

Lucie Blanchard

Céline Raymond

Maryline Roy

MISE EN PAGE

Josée Boissonneault



ACMI

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

Site Web :

www.assocdescardiaques.com

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

NOUVEAU

Facebook



Association des cardiaques de la Mauricie

info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com
agente@assocdescardiaques.com

ANNEXES

AVIS DE CONVOCATION
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE
Jeudi 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
Jeudi 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- Élections
11.1 Nominations d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élections
11.2 Élections
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.assocdescardiaques.com

Courriels

info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com

Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h
Répondre 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, kinésio-logues 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@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.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 kinésio-logues
- 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 bienfaits 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 désirant 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 :519-872-3722

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@assodescardiaques.com
Visitez notre site web :
assodescardiaques.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

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 21 h



ATELIER #2 : ETRE 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, kinésiologue et
Caroline Lemay, infirmière

Horaire : 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 A 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

LUTTEZ CONTRE L'INSOMNIE!



Plusieurs facteurs peuvent contribuer à un sommeil de mauvaise qualité

- Une mauvaise hygiène du sommeil
- Le manque d'exercice
- Le stress
- Le vieillissement normal
- Les pathologies du sommeil

Pour connaître les conditions favorables pour un sommeil de bonne qualité venez à la conférence présentée par Lucie Blanchard, Ma. Ps. Ed, stagiaire en psychothérapie

Mercredi 10 octobre 2018
De 14 h à 16 h
à l'Association des cardiaques

Veillez appeler avant le 27 septembre 2018
au 819 373-3722 pour vous inscrire

Participez vous aussi au cours de Qi Gong!

Améliorez votre santé dès aujourd'hui!



- Divers exercices visant à entretenir la respiration, l'harmonisation du cœur et de l'esprit;
- Composés de mouvements lents, doux et stables dont le but est de prévenir les désordres du muscle cardiaque, d'augmenter le niveau d'énergie et de résistance;
- Méthode accessible à tous, ayant fait ses preuves, idéale pour une belle longévité;
- Pratique visant à renforcer aussi tout le corps et à exprimer la joie.

L'ASSOCIATION VOUS OFFRE LE PREMIER COURS GRATUITEMENT. SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉS À CONTINUER, LES INSCRIPTIONS SERONT PRISES SUR PLACE LA JOURNÉE MÊME.

QUAND : Lundi 10 septembre 2018

ENDROIT : Association des cardiaques

HORAIRE : De 9 h 30 à 10 h 30

PROFESSEUR : Patrick Bontemps, kinésithérapeute
Naturopathe et professeur de Qi Gong et de Taiji Quan



SOUPER-BÉNÉFICE SPAGHETTI



LUNDI 4 FÉVRIER 2019

Coût : 25\$

Accueil à compter de 16h et le souper sera servi à 18 h

(ANIMATEUR MONSIEUR CLAUDE BOLDUC)

**L'ANCIEN RESTAURANT L'ORIFLAMME
AU-DESSUS DU LUDOPLEX
1900, BOUL. DES FORGES
TROIS-RIVIÈRES**



CONFÉRENCE

(AVEC MONSIEUR IANIK MARCIL, ÉCONOMISTE INDÉPENDANT)

**"LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AU QUÉBEC :
UNE FORCE ÉCONOMIQUE MAJEURE"**

Quelle est la valeur économique de l'action communautaire?
En quoi est-elle bénéfique à la fois pour l'État et pour les entreprises
privées? S'appuyer sur le communautaire pour offrir des services à la
population n'est-il pas un piège? Qu'est-ce que cela nous enseigne
sur la définition même de l'activité économique et de nos relations
sociales?



**ACHAT DE BILLETS
ET INFORMATIONS**

**3920, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières
819 373-3722
info@assocdescardiaux.com
reception@assocdescardiaux.com**

SOUPER-BÉNÉFICE SPAGHETTI

Bonjour,

Il nous fait plaisir de vous inviter à notre « SOUPER-BÉNÉFICE » qui aura lieu dans la salle au-dessus du Ludoplex au 1900, boulevard des Forges à Trois-Rivières, lundi 4 février 2019. Le repas sera préparé par



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

Le coût du billet est de 25 \$. Ils sont disponibles au 3920, rue Louis Pinard à Trois-Rivières au 819 373-3722. Ce sont des tables de 8 personnes.

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QU'IL N'Y AURA PAS DE BILLETS EN VENTE À LA PORTE.

Vous pouvez arriver à partir de 16 heures. Le souper sera servi à 18 heures. 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 !

Ghislaine Boucher

Ghislaine Boucher,
Présidente

France Marquis

France Marquis,
Directrice générale

Veuillez nous réserver _____ billets au montant de 25\$ chaque billet.

TOTAL : _____

Payer par chèque à l'ordre de : L'Association des cardiaques de la Mauricie ☐

En argent ☐

Par virement bancaire :

Caisse Desjardins : N° transit : 10101 – N° institution : 815 – N° folio : 495 013 5 ☐

PROMOTION / PUBLICITÉS





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@hebdjournal.com

Commentez Facebook 3 Twitter



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

Credit 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 et 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 Ghuila
- 9- Léandre Lacombe

LISTE DES ÉLÈVES (JEUNES COOP)

Pierre-Luc Caron Enseignant

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 1- Charles Arseneault | 21- Cory Alejandra Herrera Gallego |
| 2- Emilie 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 Benhussen | 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- Emile Gélinas | |
| 20- Lauralie Hébert | |

De nouveaux locaux pour le CAB Laviolette

PAULE VERMOT-DESROCHES
paulevermot@nouvevelliste.org

TROIS-RIVIÈRES — La demande toujours plus grandissante de services et de bénéficiaires a incité, récemment, le Centre d'action bénévole Laviolette à déménager ses services pour s'installer dans des locaux mieux adaptés à ses besoins. Ainsi, de la maison qu'il occupait sur la rue Notre-Dame-Ouest, l'organisme a inauguré, lundi, ses nouveaux locaux sur la rue Père-Daniel à Trois-Rivières.

La ressource, qui existe depuis plus de 45 ans, était tout simplement trop à l'étroit dans ses anciens locaux étant donné les besoins et l'étendue de ses services, constate la directrice générale de l'organisme, Louise Germain.

En effet, ce sont maintenant plus de 16 000 repas par année qui sont servis par le service de popote roulante du Centre d'action bénévole Laviolette.

En 2017-2018, tout près de 1000 usagers ont bénéficié de l'un ou l'autre des services de l'organisme, dont ce service alimentaire qui demeure sa principale activité. Auparavant, les repas étaient confectionnés dans cinq stations différentes sur le territoire. Le déménagement sur la rue Père-Daniel, avec l'aménagement d'une cuisine professionnelle ainsi que l'embauche d'un cuisinier, permettra de centraliser



Louise Germain, directrice générale, et Franco Marquis, présidente du Centre d'action bénévole Laviolette. — PHOTO: FRANÇOIS SERVAIS

la confection des repas à être livrés aux personnes seules ou en perte d'autonomie.

Par ailleurs, les quelque 400 bénévoles qui offrent de leur temps pour répondre aux demandes des bénéficiaires de l'organisme auront eux aussi des espaces mieux adaptés pour leurs interventions et leur préparation, remarque la directrice générale. Mentionnons par ailleurs que le Centre d'action bénévole Laviolette embauche neuf personnes.

Le Centre d'action bénévole Laviolette offre, outre les

services de popote roulante, de l'accompagnement personnalisé, une friperie, le service Tel-Écoute, le courrier des jeunes, ainsi que l'activité Lire et faire lire, où des bénévoles se rendent dans les écoles primaires pour faire la lecture aux enfants et leur donner le goût de la lecture à leur tour.

L'organisme dessert non seulement les secteurs centre, nord et ouest du Grand Trois-Rivières, incluant Pointe-du-Lac, mais également le territoire de Saint-Étienne-des-Grès.

TOUTE LA VILLE en parle

Suivez-nous sur [f /hebdjournal](https://www.facebook.com/hebdjournal) [@HebdJournal](https://twitter.com/HebdJournal) • www.lhebdjournal.com

SOUPER BÉNÉFICE DE L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE



Souper spaghetti bénéfice au profit de l'Association des cardiaques de la Mauricie, animé par M. Claude Bolduc. Conférencier invité: M. Benik Marol, économiste indépendant. Titre de la conférence: « Les organismes communautaires au Québec, une force économique majeure ». Quelle est la valeur économique de l'action communautaire? En quoi est-elle bénéfique à la fois pour l'État et pour les entreprises privées? S'appuyer sur le communautaire pour offrir des services à la population n'est-il pas un piège? Ou est-ce que cela nous enseigne sur la définition même de l'activité économique et de nos relations sociales?

Une belle soirée à ne pas manquer, le lundi 4 février 2019. L'accueil se fait à compter de 16h et le souper sera servi à 18h, à l'ancien restaurant l'Orfèvre (au-dessus du Ludopex), 1900, boul. des Forges, Trois-Rivières. Côté: 25\$ par personne. Achat de billets et informations au 3920, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières, 819 373-3722. info@assocdescardiaques.com ou reception@assocdescardiaques.com

8E ÉDITION, SOUPER MOULES-FRITES DU CENTRE JNT



Réservez dès maintenant vos billets pour la 8^e édition du souper Moules-Frites du Centre Communautaire et de Loisirs Jean-Noël Trudel, au profit du programme de parrainage de notre jeunesse qui soutient l'éducation, les saines habitudes de vie et l'activité physique. Chaque année, c'est plus de 250 convives qui participent à cet événement où le plaisir et la bonne bouffe sont au rendez-vous. Cette soirée est en collaboration avec le Club Richelieu du Cap.

Les billets sont en vente dès maintenant au coût de \$100 chacun, moules et frites à volonté, vin et bières inclus. La soirée aura lieu le vendredi 31 mai 2019, à 19h, à la Salle Des Ormeaux, située au 300, rue Chapleau à Trois-Rivières. Procurez-vous vos billets au Centre Communautaire et de Loisirs Jean-Noël Trudel, 55, rue Mercier (secteur Cap) Trois-Rivières, 819 374-4220. Bienvenue à tous!

1^{RE} ÉDITION DU SALON DE L'IMMOBILIER À TROIS-RIVIÈRES



Vous êtes invités à la première édition du Salon de l'immobilier qui aura lieu les 19 et 20 janvier prochains au Musée POP de Trois-Rivières, présenté par les courtiers immobiliers de la Mauricie en collaboration avec Centris.ca. Profitez de l'occasion pour rencontrer tous les professionnels de l'immobilier sous un même toit. Lors de cet événement, vous trouverez de nombreuses conférences traitant de différents sujets du secteur immobilier. Un rendez-vous à ne pas manquer autant pour les acheteurs que pour les vendeurs.

FÉLICITATIONS À ANDRÉE ET LAURIANNE!



Nous sommes très fières d'être parmi les 600 coiffeuses au Québec à avoir obtenu la qualification « professionnelle ». C'est la plus haute distinction en coiffure, signée par le ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité. Pour nous, ça représente la valorisation de notre profession de coiffeuse. Surtout, elle assure à notre clientèle des services de qualité. Cette reconnaissance gouvernementale met en valeur la profession ainsi que nous, personnellement, pour que nous croyions en la coiffure. Pour notre clientèle, c'est la fierté de notre défi et la

reconnaissance de notre compétence.

Sur la photo: Andrée et Laurianne, coiffeuses chez Jac-O centre Coiffure Esthétique, 124, boul. Sainte-Madeleine, Trois-Rivières, 819 378-6891.

GRANDE LIQUIDATION DE FIN D'ANNÉE!

TOUTES LES
BOTTES D'HIVER
RABAIS DE

25% À 50%

GRAND CHOIX
DE SOULIERS POUR
HOMMES ET FEMMES

10\$ À 70\$

CORDONNERIE BINET

1480, RUE DE LA VÉRENDRYE, TROIS-RIVIÈRES

SUIVEZ-NOUS SUR [f](https://www.facebook.com/cordonneriebinet)

819 375-7644

Alain Croteau
Courtier immobilier
819 373-7140



«Ma priorité,
votre
satisfaction»



ASSOCIATION des CARDIAQUES
SOLA MAURICIE

SOUPER-BÉNÉFICE SPAGHETTI
LUNDI 4 FÉVRIER 2019
COÛT : 25\$

Accueil à compter de 16h
et le souper sera servi à 18 h

ANIMÉ PAR M. CLAUDE BOLDUC
L'ANCIEN RESTAURANT L'ORIPLANNE
AU-DESSUS DU LUDOPLEX
1503, BOUL. DES FORGES
TROIS-RIVIÈRES

CONFÉRENCE

MONSIEUR IANIK MARCIL
ÉCONOMISTE INDÉPENDANT

LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES RUE
GUTHRIE, 1000, FRENCH COUNTRY MAJOR

ACHAT DE BILLETS ET INFORMATIONS

3920, rue Louis-Pinard,
Trois-Rivières
819 373-3722
info@assocdescardiaux.com
reception@assocdescardiaux.com

Robert Aubin
Député de Trois-Rivières

PAUVRE PETITE COCCINELLE

Ayant contracté la varicelle, une petite coccinelle se réveille un matin sans ses picots. Mais elle ne veut pas que les autres rient d'elle. Elle cherche par tous les moyens à retrouver ses picots. Découvrez le premier album jeunesse d'Emmanuelle Daigle, une auteure de Trois-Rivières.

PAGE 3

INMEMORIAM.CA
À JAMAIS DANS NOS CŒURS

Boulevard des Chenaux
Un nouveau feu de circulation sera installé

PAGE 4



L'Hebdo
Mékinac / des Chenaux

L'HEBDO MÉKINAC / DES CHENAUX RENAÎT DE SES CENDRES

PAGE 5

TAEKWON-DO
ESSAIS GRATUITS

819 370-6864

Combat - Mise en forme - Auto défense - Cassage - Forme

www.atpl.com 3200 Marguerite-Seigneur, Trois-Rivières

ACADEMIE DE TAEKWON-DO
PIERRE LAQUERRE

Présentement en révision (dépliant cholestérol)

Facteurs de risque de l'hypercholestérolémie

Non modifiables:

- Âge et sexe
 - Un homme de 40 ans ou plus
 - Une femme de 50 ans ou plus ou ménopausée
- Hérité

Modifiables:

- HDL (bon cholestérol) trop bas
- LDL (mauvais cholestérol) trop élevé
- Hypertension artérielle
- Diabète
- Une alimentation déséquilibrée
- L'obésité et l'augmentation du tour de taille
- Le tabagisme
- La consommation d'alcool
- Sédentarité
- Stress

Profil lipidique idéal

- La mesure du cholestérol sanguin est appelée la **cholestérolémie**
- Après 40 ans, dans le but d'éviter l'hypercholestérolémie et plusieurs maladies liées à un taux de cholestérol élevé, comme l'athérosclérose, une cholestérolémie devrait être faite au 5 ans.
- **En générale**, le bilan de votre cholestérol sanguin est considéré normal lorsque:
 - Les **LDL-cholestérol** < 2,0 mmol/l
 - Les **HDL-cholestérol** > 1 mmol/l
- **Attention**, selon vos facteurs de risque personnels en matière de santé cardiovasculaire, vos valeurs cibles peuvent être diminuées. Votre médecin déterminera quels sont vos taux de lipides sanguins à viser compte tenu de votre situation.

Pour un cœur en santé:

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

Une équipe multidisciplinaire:

- Infirmière
- Nutritionniste
- Kinésiologue
- Psychologue
- Psychothérapeute

Un ensemble de services:

- Soins infirmiers
- Nutrition
- Psychologie
- Kinésio

Une adresse:

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

Téléphone : 819-373-3722

Télécopieur : 819-373-6182

Courriels :

info@assocdescardiaques.com

reception@assocdescardiaques.com

Site Internet:

<http://www.assocdescardiaques.com>

Références:

Site Internet:

- 1) Vaincoeur
- 2) Cœur et avc
- 3) Santé Canada
- 4) Institut de Cardiologie de Montréal
- 5) Institut de Cardiologie de l'Université d'Ottawa

Dépliant conçu par Alexandre Camiré

Étudiant en Pré Médecine

Université de Montréal

Réviseur(s):

Céline Raymond Dt.P., M.A.

Virginie Millette inf clin.

Dr Ying Tung Sia, cardiologue



Mieux comprendre

L'hypercholestérolémie

Pour mieux protéger votre santé cardiovasculaire

ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

Quelques informations de base

- Le **cholestérol** est un lipide qui se divise en deux catégories.
- Le **cholestérol sanguin**, fabriqué par le foie et représente 70% du cholestérol total.
- Le **cholestérol alimentaire**, venant de la nourriture et représente 30% du cholestérol total.
- Le cholestérol est primordial au bon fonctionnement de l'organisme. En outre, il fait partie des cellules de notre corps et il produit de l'estrogène et de la vitamine D.
- **En conséquence**, sans cholestérol, le corps ne pourrait pas fonctionner correctement.
- Le **bon cholestérol**: High Density Lipoproteins ou cholestérol **HDL**
- La fonction des HDL est de rapporter le cholestérol en excès vers le foie dans le but d'être éliminé par voie naturelle.
- Le **mauvais cholestérol**: Low Density Lipoproteins ou cholestérol **LDL**
- La fonction des LDL est d'apporter le cholestérol vers les organes. Par contre, en quantité excessive, les LDL se déposent sur la paroi des artères, formant des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les vaisseaux.
- L'**Athérosclérose** est l'accumulation de dépôts de graisses, sous forme de plaques, dans les artères. En conséquence, la paroi des artères devient épaisse et dure et la lumière de ces vaisseaux sanguins peut devenir **obstruée**.

1) Normal



2) Formation de dépôts de graisse



3) Vaisseaux obstrués



Réf: Cœur et AVC

Stratégies de Prévention et de Contrôle afin d'éviter l'hypercholestérolémie

Revoir vos habitudes de vie:

- **Alimentation** : Une consultation auprès d'une nutritionniste vous permettra d'identifier les ajustements que vous pourriez avantageusement effectuer dans la composition et dans l'organisation de votre alimentation. De plus, vous obtiendrez alors des informations et des outils pour réaliser plus facilement ces ajustements.
 - Entre temps vous pouvez opter pour un modèle d'alimentation qui intègre:
 - des légumes, des fruits et des grains entiers dans une importante proportion;
 - des légumineuses (ex : soya), des produits laitiers faibles en gras, du poisson, de la volaille;
 - des noix et des huiles végétales non tropicales (ex : canola, olive);
 - le cas échéant, des quantités limitées de viandes rouges et d'aliments ou boissons riches en sucres ajoutés.
 - Vous pouvez aussi cuisiner régulièrement, en utilisant des ingrédients non ou peu transformés, et prendre le temps de savourer ces aliments.
 - Documents suggérés : Pyramide de l'alimentation méditerranéenne et Guide alimentaire canadien.

➤ Éviter ou cesser de fumer

➤ Garder la forme

➤ Maintenir un poids santé

➤ Limiter la consommation d'alcool

➤ Gérer son stress

- En conclusion, afin de minimiser notre taux de **mauvais cholestérol sanguin**, les LDL, nous devrions contrôler le mieux possible les facteurs de risque **modifiables** et, à cette fin, adapter nos habitudes de vie en portant une attention particulière à notre alimentation, selon les indications précédentes. En outre, les stratégies présentées ci-dessus sont utilisées autant en **prévention** qu'en stratégie de **contrôle** après un diagnostic d'hypercholestérolémie.

Prendre des médicaments, s'il y a lieu, selon prescription de votre médecin

- Les traitements médicamenteux pouvant être prescrits sont divers.

- Pour réduire les taux de lipides et de cholestérol sanguin
 - Inhibiteur de l'HMG CoA réductase**
 - Statines

- Pour contrôler la pression artérielle
 - Inhibiteurs de l'ECA**
 - Bêtabloquants**
 - Inhibiteurs des canaux calciques**
 - Diurétiques**

- Pour réduire le risque de caillots sanguins
 - Antiplaquettaires**
 - Anticoagulants**

- Il est important de spécifier que les médicaments **ne sont pas** une alternative pour remplacer d'excellentes habitudes de vie. Ces routines de vie sont **primordiales** afin de contrôler l'hypercholestérolémie. De plus, il est crucial de **respecter** la prise des médicaments prescrits par votre médecin.

IMAGES

❤️ Activité hommage aux bénévoles de la mission hospitalière de Trois-Rivières



Programme d'éducation en santé cardiaque « LA VIE À CŒUR »



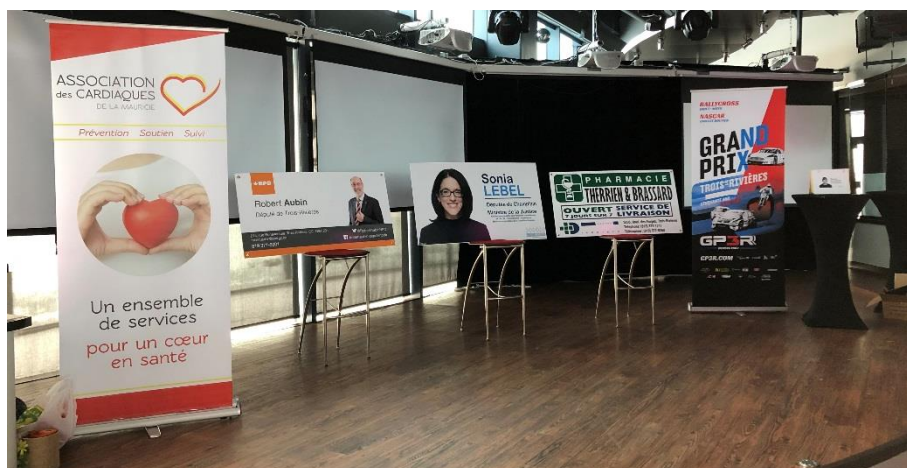
Cours de cuisine Nutri-Coeur



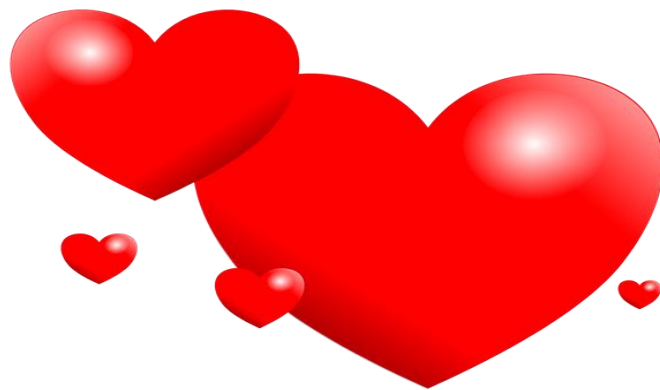
Remise du chèque Keranna



SOUPER - BÉNÉFICE



Séance d'information sur les services offerts par l'ACMI au Pavillon des loisirs et des aînés de Shawinigan Sud (PLASS)



MERCI