



# Rapport annuel

2020-2021

**Un ensemble de service  
pour un coeur en santé**

1er avril 2020 au 31 mars 2021



# **TABLE DES MATIÈRES**

<b>5</b>	<b>DÉFINITIONS DES ACRONYMES</b>
<b>6</b>	<b>MOT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET DE L'ÉQUIPE</b>
<b>9</b>	<b>INTRODUCTION</b>
<b>11</b>	<b>MISSION ET OBJECTIFS</b>
<b>12</b>	<b>PRÉVENTION</b>
<b>13</b>	<b>HISTORIQUE ACMI</b>
<b>15</b>	<b>ÉQUIPE DE TRAVAIL</b>
<b>16</b>	<b>COMITÉS</b>
<b>17</b>	<b>C.A. ET BÉNÉVOLES</b>
<b>18</b>	<b>STAGIAIRES</b>
<b>19</b>	<b>PARTENAIRES ET COLLABORATEURS</b>
<b>20</b>	<b>MÉDIAS ET RÉSEAUX SOCIAUX</b>
<b>21</b>	<b>PARTENAIRES FINANCIERS ET PRINCIPAUX BAILLEURS DE FONDS</b>
<b>22</b>	<b>ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS</b>
<b>23</b>	<b>FORMATIONS</b>
<b>24</b>	<b>WEBINAIRES</b>
<b>25</b>	<b>REPRÉSENTATIONS</b>
<b>30</b>	<b>IMPLICATIONS</b>
<b>32</b>	<b>VOLET: SOINS INFIRMIERS</b>
<b>35</b>	<b>VOLET: ACTIVITÉS PHYSIQUES</b>

# **TABLE DES MATIÈRES**

<b>39</b>	<b>VOLET: NUTRITION</b>
<b>41</b>	<b>VOLET: PSYCHOSOCIAL</b>
<b>48</b>	<b>VOLET: EN-JEUX AU COEUR DU BIEN GRANDIR</b>
<b>50</b>	<b>SUBVENTIONS ET PROJETS</b>
<b>53</b>	<b>DONS</b>
<b>54</b>	<b>RÉALISATIONS FAITES</b>
<b>56</b>	<b>COLLABORATIONS</b>
<b>56</b>	<b>RÉALISATIONS À SUIVRE ET À VENIR</b>
<b>59</b>	<b>ADMINISTRATION ET FINANCEMENT</b>
<b>61</b>	<b>PROMOTION, PUBLICITÉ</b>
<b>62</b>	<b>PROJET D'ORIENTATIONS 2020-2021</b>
<b>66</b>	<b>CONCLUSION</b>
<b>67</b>	<b>ANNEXES</b>

# DÉFINITIONS DES ACRONYMES

- **ACMI:** Association des cardiaques de la Mauricie inc.
- **AGA:** Assemblée générale annuelle
- **AMOM:** Association des médecins omnipraticiens de la Mauricie
- **APAMCQ:** Association des personnes aphasiques de la Mauricie et du Centre-du-Québec
- **AVC:** Accident vasculaire cérébral
- **CA:** Conseil d'administration
- **CAB:** Centre d'action bénévole
- **CAPS:** Centre de l'activité physique et sportive de l'UQTR
- **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
- **CUK:** Clinique universitaire de kinésiologie
- **DM:** Diabète Mauricie
- **FDSV3R:** Fonds de développement social de la ville Trois-Rivières
- **FADOQ:** Fédération de l'Âge d'Or du Québec
- **GMF:** Groupe de médecine familiale
- **GP3R:** Grand Prix de Trois-Rivières
- **MCV:** Maladies cardiovasculaires
- **PSOC:** Programme de soutien aux organismes communautaires
- **PRC:** Programme de réadaptation cardiovasculaire
- **RBTR:** Regroupement des bingos de Trois-Rivières
- **TROC:** Table régionale des organismes communautaires
- **UQTR:** Université du Québec à Trois-Rivières

# MOT DU C.A. & DE L'ÉQUIPE

**À vous, membres, bénévoles et partenaires de l'Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI),**

Voilà déjà venu le moment où nous devons prendre un temps d'arrêt et regarder le bilan de notre année 2020-2021. Plusieurs projets ont été réalisés, certains axés sur les demandes de collaborations financières, d'autres sur le développement des services et enfin, sur l'agrandissement de nos bureaux, en y incorporant une salle d'entraînement supervisée. Nous étions en mode projection et réalisation!

Au début mars 2020, le vent nous a dirigé vers un chemin inattendu. Les mots distanciation et isolement social sont apparus dans notre vocabulaire et ont changé notre réalité. Comme l'ACMI offre des services aux personnes ayant des problèmes de santé cardiovasculaires ainsi qu'aux personnes ayant des facteurs de risque, l'ACMI a pu être qualifié d'organisme essentiel.

Tout au long de l'année, nous avons su poursuivre notre mission en surmontant nombre de chamboulements, de défis et d'adaptation aux nouvelles technologies. Ces nouvelles façons de faire nous ont permis de poursuivre notre mission, toujours avec autant de cœur!

L'équipe, les membres du conseil d'administration, les bénévoles et tous les bailleurs de fonds et partenaires essentiels se sont dévoués à la poursuite de la mission de l'ACMI. Nous reconnaissons l'ampleur de la tâche, le travail des employés, des intervenants professionnels, des bénévoles ainsi que toutes les retombées positives au niveau de la population. L'objectif de faire rayonner l'ACMI partout en Mauricie et d'assurer l'accessibilité aux services a été au cœur de nos priorités.

# MOT DU C.A. & DE L'ÉQUIPE (SUITE)

Les membres du conseil d'administration: Ghislaine Boucher, présidente, Marthe Grandbois, vice-présidente, Robert Germain, trésorier, Jean Bergeron, secrétaire, Marcel Filion, administrateur, Hélène Charbonneau, administratrice et Jeanne d'Arc Parent, administratrice ont mis leurs connaissances et leurs expériences à profit, durant toute l'année.

Les changements imposés ont donné l'occasion au personnel de bureau et aux intervenants professionnels de se pencher sur les projets en cours et d'innover, en période de confinement et de télétravail.

Nous avons mis en œuvre tous les moyens nécessaires afin de rester accessibles, et ce, dans le respect des consignes de la santé publique. Tout ceci afin d'offrir à la population une myriade d'activités concernant la maladie cardiovasculaire, les facteurs de risque et la gestion du stress.

Nos professionnelles dévouées sont: Ève-Marie Carier, infirmière, Louise St-Onge, infirmière, Doris Carle, infirmière, Ghislaine Pellerin, infirmière, Céline Raymond, nutritionniste, Maryline Roy, kinésiologue, Lucie Blanchard, psychothérapeute, Liliane Ducharme, psycho-éducatrice et Isabelle Martineau-Crête, intervenante-étudiante au doctorat en psychoéducation.

MERCI aux bailleurs de fonds, sans qui notre œuvre ne serait pas possible. MERCI à tous les employés, les professionnels et les bénévoles qui, depuis 31 ans, ont facilité le quotidien de milliers de personnes. MERCI à nos collaborateurs, à nos partenaires et à vous chers membres, pour votre participation.

# MOT DU C.A. & DE L'ÉQUIPE (SUITE)

Des changements au niveau du personnel ont également été prévus pour l'année à venir. Dès avril 2021, Marie-Joelle Hébert-Houle occupera le poste de Lauréanne Martineau-Crête soit celui de chargée de projets et agente de bureau. Tandis que Lauréanne Martineau-Crête occupera le nouveau poste de responsable des communications et du développement. Nous leur souhaitons bonheur et succès dans leur nouvelle fonction.

En ces temps de pandémie où l'économie est affectée, L'ACMI doit trouver les ressources financières pour accomplir sa mission, poursuivre ses nombreux projets et assurer les services déjà en place. Pour réussir à amasser ces sommes, il faut faire appel aux dons et faire des demandes de subventions. Votre soutien dans l'une ou l'autre de ces étapes est précieux.

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.

Au plaisir de vous retrouver à l'automne, avec une programmation adaptée aux mesures mises en place par la santé publique.

À bientôt,

Le conseil d'administration et l'équipe de l'ACMI

# INTRODUCTION

Les maladies cardiovasculaires demeurent l'une des principales causes de mortalité dans notre société. Le cœur restera toujours l'un de nos biens les plus précieux. Il est vital de le garder en forme autant que possible et c'est absolument réalisable! Quelques changements dans notre mode de vie peuvent avoir de grands effets 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 préventif important, même en cas d'hérédité défavorable. Elles permettent d'éviter ou de retarder un premier problème cardiaque.

L'ACMI offre de bons compléments aux traitements médicaux par : la pratique d'activités physiques, l'éducation à une saine alimentation, les MCV, les facteurs de risque et la gestion du stress.

Les employés permanents, les intervenants professionnels et les bénévoles travaillent ensemble afin d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de MCV et de ceux présentant des facteurs de risque comme le tabagisme, le diabète, l'hypertension, l'obésité et le cholestérol.

Nous avons également un programme de réadaptation cardiovasculaire pour les personnes ayant eu un problème cardiaque ou une aggravation de leur MCV dans les six derniers mois. Celui-ci comprend une version avancée et personnalisée des thématiques de soins énumérées ci-haut.

# INTRODUCTION

(SUITE)

Étant donné l'impact important des facteurs de risque il est important d'agir le plus tôt possible. Des études confirment qu'en adoptant de bonnes habitudes, non seulement la qualité de vie est améliorée, mais les risques de développer certaines maladies réduisent de façon significative. C'est un aspect incontournable de nos services. Nous agissons notamment sur :

- La prévention des accidents vasculaires cérébraux (AVC) par une éducation au contrôle des facteurs de risque;
- La valorisation de la pratique d'activités physiques, la saine alimentation et de la notion de plaisir associée à l'adoption de ces habitudes de vie;
- La réduction du stress et l'autonomisation des personnes dans la gestion de leurs émotions par des conférences, des consultations individuelles et des cafés-rencontres.

Grâce à nos actions de sensibilisation, d'information, d'éducation et de mobilisation, les personnes touchées par nos services peuvent espérer une meilleure qualité de vie et des conditions de santé améliorées.



# MISSION & OBJECTIFS

L'ACMI est un organisme communautaire venant en aide aux personnes atteintes de maladies cardiaques et/ou ayant eu un accident vasculaire cérébral ou présentant des facteurs de risque (obésité abdominale, l'hypertension, le tabagisme, le diabète et le cholestérol, etc.), ainsi qu'à leur famille. Nous comptons plus de 500 membres actifs.

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 prévention et réadaptation cardiaque. Elles les aident à retrouver leur autonomie et facilite leur intégration dans la société. Les membres peuvent compter sur les services professionnels suivants : soins infirmiers, intervention psychosociale, nutrition et kinésiologie.

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

- Regrouper les personnes ayant des problèmes de santé cardiovasculaires ou ayant des 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 condition;
- 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, mais certaines réalités ne peuvent être changées. Si l'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. Parmi les **facteurs de risque** sur lesquels vous pouvez agir, il y a :

- le tabagisme;
- l'hypertension artérielle;
- l'obésité abdominale;
- le stress élevé;
- la sédentarité;
- le taux de cholestérol élevé;
- la mauvaise alimentation.

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

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

De plus, nous faisons régulièrement appel à des conférenciers de renom pour venir discuter de prévention. Ces conférences visent l'ensemble de la population et elles se tiennent dans des salles à grande capacité qui respectent les normes d'accessibilité.

# HISTORIQUE ACMI

Fondée en juin 1989, cette association à but non lucratif concrétisait le désir commun d'un groupe de personnes atteintes de maladies cardiovasculaires. Elles avaient bénéficié du programme de réadaptation cardiaque dispensé au centre hospitalier Cooke et souhaitaient poursuivre leurs exercices physiques. Le 18 octobre 1989, l'association portait officiellement le nom « **ASSOCIATION DES CARDIAQUES RÉADAPTÉS INC.** ». À ce moment, on y formulait les objectifs 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, ainsi qu'à sa famille, souffrant d'une MCV ou avec plusieurs facteurs de risque de maladie coronarienne. 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, étend ses limites à toute la province de Québec.

**Dans ses débuts**, les services offerts comprenaient les soins infirmiers, la pratique d'activités physiques et l'intervention psychosociale.

En 1995 a eu lieu la création d'un poste à temps plein pour une secrétaire-réceptionniste, due à l'augmentation importante du nombre d'adhésion.

# HISTORIQUE ACMI

(SUITE)

**Au fil des ans**, il y a eu l'ajout d'intervenants professionnels tel que: kinésologue, nutritionniste, psychologue, stagiaire candidate au doctorat en psychoéducation et embauche d'une 2e employée à temps plein.

**En 2020**, l'ACMI est composée de quatre employés à temps plein, dont une kinésologue professionnelle. L'association compte également une employée à temps partiel et six professionnelles contractuelles, dont une nutritionniste, trois infirmières, une psychothérapeute et une psychoéducatrice.

Il est aussi important de souligner l'apport de nos partenaires et collaborateurs, des membres du conseil d'administration et de nos précieux bénévoles ainsi que le dynamisme de notre équipe et de notre direction. Toutes ces personnes veillent à l'actualisation et au développement de l'organisme pour en assurer le rayonnement à travers le temps.



# ÉQUIPE DE TRAVAIL

## PERMANENCE

- **Directrice générale:** France Marquis
- **Chargée de projets et agente de bureau:** Lauréanne Martineau-Crête
- **Agente de bureau:** Josée Boissonneault
- **Kinésiologue et chargée de projets:** Maryline Roy

## INTERVENANTES PROFESSIONNELLES

- **Infirmières:** Ève-Marie Carier, Louise St-Onge, Ghislaine Pellerin et Doris Carle
- **Nutritionniste:** Céline Raymond
- **Psychothérapeute:** Lucie Blanchard
- **Psychoéducatrice:** Liliane Ducharme
- **Intervenante-candidate au doctorat en psychoéducation:** Isabelle Martineau-Crête

# COMITÉS

## COMITÉ EN-JEUX AU CŒUR DU BIEN GRANDIR

**Céline Raymond**, nutritionniste  
**Guylaine Doucet**, enseignante en techniques de diététique  
**Pascale Allard**, psychologue  
**Caroline Lemay**, Infirmière  
**Lise Richard**, retraitée nutritionniste du CIUSSS MCQ

## COMITÉ PROGRAMME DE PRÉVENTION ET DE RÉADAPTATION CARDIAQUE

**Dr Ariel Horacio Diaz**, cardiologue du CIUSSS MCQ  
**Julie Houle**, professeure titulaire, sciences infirmières PhD,  
C SIC (C), UQTR  
**François Arsenault**, kinésologue B. Sc du CAPS de l'UQTR  
**Charles Tétreau**, M. Sc kinésologue et directeur  
pédagogique CUK de l'UQTR  
**François Trudeau**, Ph.D. professeur titulaire, UQTR  
Directeur du programme de kinésiologie et  
Co-directeur du Groupe interdisciplinaire de recherche  
appliquée à la santé  
**Maryline Roy**, M. Sc kinésologue, chargée de projets ACMI  
**France Marquis**, directrice générale ACMI

# CONSEIL D'ADMINISTRATION

## **Présidente**

Ghislaine Boucher, retraitée, Trois-Rivières

## **Vice-présidente**

Marthe Grandbois, retraitée, Trois-Rivières

## **Secrétaire**

Jean Bergeron, retraité, Louiseville

## **Trésorier**

Robert Germain, retraité, Trois-Rivières

## **Administrateurs**

Marcel Fillion, retraité, Trois-Rivières  
Jeanne d'Arc Parent, retraitée, Trois-Rivières  
Hélène Charbonneau, retraitée, Trois-Rivières

# BÉNÉVOLES

## **PARRAINAGE**

Marcel Fillion  
Ghislaine Boucher  
Louis Giroux

## **TRANSPORT PRÉLÈVEMENT SANGUIN**

Clément Milot  
Renée Rocheleau

# STAGIAIRES

Les membres ont été mis à contribution au courant de l'automne, en répondant à des questionnaires qui ont permis de cibler leurs besoins et intérêts sur des thématiques prédéfinies. Suite à l'analyse de ces questionnaires, nos stagiaires ont présenté des ateliers forts intéressants et éducatifs.

## QUATRE STAGIAIRES AU BACCALAURÉAT EN SCIENCES INFIRMIÈRES DE L'UQAR

- **Laurie Gilbert:** Création d'un questionnaire sur le maintien de saines habitudes de vie chez les personnes souffrant d'une maladie cardiovasculaire (dix membres ont rempli le questionnaire);
- **Émilie Turcotte:** Création d'un questionnaire (cing membres ont rempli le questionnaire) et animation d'une présentation virtuelle sur les besoins éducationnels portant sur la fatigue neurovasculaire (cing membres ont assisté à la présentation);
- **Marc-Olivier Lavoie:** Création d'un questionnaire sur les façons de donner un second souffle à son cœur (29 membres ont rempli le questionnaire) et création de deux capsules informatives virtuelles de 30 minutes;
- **Angélla Ménard:** Création d'un questionnaire sur le poids du postopératoire (51 membres ont rempli le questionnaire) et création de deux capsules informatives virtuelles de 30 minutes.

## STAGIAIRE EN KINÉSIOLOGIE

- **Cédric Lachapelle:** Externat en kinésiologie de 405 heures.

# PARTENAIRES & COLLABORATEURS

- Association des personnes aphasiques de la Mauricie et du Centre-du-Québec (APAMCQ)
- Boutique Neuro-Plus / Fondation TCC
- Buromax
- CAPS de l'UQTR/ François Arsenault, kinésologue, responsable des activités de conditionnement physique individuel et Sylvain Bourque, responsable des plateaux sportifs
- Cégep de Shawinigan
- Centre cardiovasculaire de la Mauricie
- Centre d'action bénévole Lavolette (CABL)
- Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM)
- Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal
- Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCITR)
- Clinique universitaire en kinésiologie (CUK) de l'UQTR
- Chartwell Domaine Cascade / Shawinigan
- CIUSSS MCQ
- Clinique du diabète
- Département des Sciences de l'activité physique de l'UQTR
- Département des Sciences infirmières de l'UQTR
- Diabète Mauricie
- Dr Alain Raymond, cardiologue, parrain
- Dr Ariel Horacio Diaz, cardiologue
- Dr Gregory Courtoy, interniste à Shawinigan
- DucoFlex Trois-Rivières
- Dufort et Lavigne
- Entreprise Stratus
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- Fournitures de bureau Denis
- Les GMF du territoire de la Mauricie
- Les omnipraticiens de la région Mauricie
- Modoc

# **PARTENAIRES & COLLABORATEURS**

(SUITE)

- Nutritionnistes du groupe Projets Santé
- Pharmacie Therrien et Brassard
- Regroupements CDC de Trois-Rivières et TROC MCQ
- Regroupement des aidants naturels de la Mauricie
- Solugestion

# **MÉDIAS & RÉSEAUX SOCIAUX**

- Hebdo journal (papier et électronique) de Trois-Rivières, Saint-Maurice et Mékinac (publicité parfois payante et parfois gratuite)
- Radio communautaire de la MRC de Maskinongé, 103,1
- Bulletin de Diabète Mauricie (publicité gratuite)
- Facebook (ACMI)
- Site Web (ACMI)



# PARTENAIRE FINANCIERS

- Député de Trois-Rivières, monsieur **Jean Boulet**
  - Députée de Laviolette - Saint-Maurice, madame **Marie-Louise Tardif**
  - Députée de Champlain, madame **Sonia LeBel**
  - Député de Maskinongé, monsieur **Simon Allaire**
  - Députée à la Chambre des communes de Trois-Rivières, madame **Louise Charbonneau**
  - Premier ministre du Québec, monsieur **François Legault**
  - Ministre de la Santé et des Services sociaux, madame **Danielle McCann** et monsieur **Christian Dubé**
  - **Les Chevaliers de Colomb** - conseil 6874
- 



## PRINCIPAUX BAILLEURS DE FONDS

- **APPUI MAURICIE**, subvention pour les chroniques sur la proche aidance (15 organismes partenaires)
- **APPUI MAURICIE**, subvention Volet psychosocial
- CIUSSS Centre-du-Québec-Mauricie (**PSOC**), subvention du ministère de la Santé et des Services sociaux (**MSSS**)
- Programme Action Aînés du Québec (**PAAQ**)
- Regroupement des bingos de Trois-Rivières (**RBTR**)
- Ville de Trois-Rivières, Fonds de développement social (**FDSV3R**)
- Unité régionale de loisirs et de sports de la Mauricie (**URLSM**)

# ACTIVITÉS & SERVICES OFFERTS

- **Une programmation en fonction des besoins de notre clientèle** : ateliers, cours, conférences, dépistage, sensibilisation
- **Banque de cours sur demande** :
  - **Ateliers:**
    - Action-Nutrition pour le plaisir et la santé
    - Nutrition et santé préventive
    - Programme d'éducation en santé cardiaque « La vie à cœur » : Série d'ateliers offerts conjointement par les intervenantes et des experts externes
  - **Conférences:**
    - Comment arriver à organiser notre vie au travers de la maladie cardiovasculaire
    - Comment optimiser son alimentation pour un cœur en santé et un diabète équilibré
    - Comprendre et prévenir l'accident vasculaire cérébral
    - Je veux en savoir plus sur le diabète
    - L'hygiène santé buccodentaire
    - La nutrition et la santé cardiovasculaire
    - Le pouvoir des émotions : « Créateur ou destructeur »
    - Maladies chroniques et activité physique
    - Protégez votre santé cardiovasculaire
    - Le cholestérol
    - Le sommeil
    - Le stress et l'anxiété
- **Équipe multidisciplinaire de professionnels**
- **Marche nordique**
- **Programme: La vie après un AVC**
- **Programme de réadaptation cardiaque**
- **Formation continue en nutrition**
- **Café-rencontre**
- **Exercices sur chaise**
- **Peut s'adapter aux entreprises, organismes et associations**



# FORMATIONS

## **FRANCE MARQUIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE**

- Philanthropie et levées de fonds (France Terreault)
- L'utilisation du site web et des médias sociaux (France Terreault)
- Le dossier partenariat (France Terreault)
- Transfert de connaissances : préservez la mémoire de votre organisation! (CFCM)

## **LAURÉANNE MARTINEAU-CRÈTE, CHARGÉE DE PROJETS ET AGENTE DE BUREAU**

- La vie après un AVC (FDMCQ)
- Philanthropie et levées de fonds (France Terreault)
- Facebook pour le Salon des aidants et des aînés virtuel
- Transfert de connaissances (CFCM)
- Réussir son virage événementiel : de présentiel à en ligne (Catherine Cormier, CFCM)
- Stratégies de communication (Yvons Laplante, CFCM);
- Plateforme Zoom (CDC)
- Site web et Mailchimp (Solugestion)
- Facebook (La Voisine)

## **MARYLINE ROY, KINÉSIOLOGUE**

- Requalification RCR/DEA
- Philanthropie et levées de fonds (France Terreault)
- Formation pour le laboratoire du CIUSSSMCQ destiné aux « Transporteurs de matières dangereuses »

## **LILIANE DUCHARME, PSYCHOÉDUCATRICE**

- Quand autisme et radicalisation se rencontrent : pistes d'intervention
- La santé mentale au temps du Coronavirus
- Post Trauma
- Trouble de la personnalité limite
- Stress en temps de pandémie

# FORMATIONS

(SUITE)

## **GHISLINE PELLERIN, INFIRMIÈRE**

- La vie après un AVC (FDMCQ)

## **ÈVE-MARIE CARIER, INFIRMIÈRE**

- Formation pour le laboratoire du CIUSSSMCQ destiné aux « Préleveurs Externes »
- Formation pour le laboratoire du CIUSSSMCQ destiné aux « Transporteurs de matières dangereuses »

# WEBINAIRES

## **FRANCE MARQUIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE**

- TROC
- CIUSSSMCQ, CNESST et TROC
- Série découverte: Présentation de la plateforme promo & gestion d'OBNL (Yapla)

## **LAURÉANNE MARTINEAU-CRÈTE, CHARGÉE DE PROJETS ET AGENTE DE BUREAU**

- Nouveaux mode d'intervention à distance (Espace OBNL)
- 10e sommet sur l'AVC
- Série découverte: Plateforme événementiel Actito (Espace OBNL)
- Série découverte: Présentation de la plateforme promo & gestion d'OBNL (Yapla)
- CRML outil incontournable (Espace OBNL)

# WEBINAIRES

(SUITE)

## MARYLINE ROY, KINÉSIOLOGUE

- Participation à plusieurs webinaires (Cœur et AVC, Société des sciences vasculaires du Québec, Groupe interdisciplinaire de recherche en santé de l'UQTR, Réseau de recherche sur la santé cardiométablique, le diabète et l'obésité).

# REPRÉSENTATIONS

## FRANCE MARQUIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE

- **60 rencontres** individuelles en présentiel, par téléphone ou en vidéoconférence (intervenants professionnels, organismes, etc.)
- **950 conversations téléphoniques**, avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires ou les partenaires
- **Plusieurs échanges** par courriel (autour d'environ **2800**, difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires
- **4 rencontres d'équipe multidisciplinaire** (employés et intervenants professionnels)
- **CABL: 4 CA virtuels + compte-rendu par courriel**
- **2 rencontres du comité Campagne de financement** : L'ACMI et le CABL devaient avoir deux rencontres avec les ambassadeurs. En raison des consignes de la santé publique PANDÉMIE COVID-19, elles ont été annulées.

# REPRÉSENTATIONS

(SUITE)

- **TROC CQM: 19 CE, 7 CA en virtuel** et des entrevues virtuelles pour l'embauche d'une troisième employée qui occupera le poste des communications
- **CFCM: 4 CA en virtuel, 1 CA en présentiel et 1 AGA en virtuel**
- **RBTR: 1 CA en présentiel et 3 CA en virtuel**
- **Appui Mauricie: 2 rencontres** par vidéoconférence avec les partenaires
- **1 Rencontre en virtuel** sur l'état de situation des membres de la CDC de Trois-Rivières
- **1 Conférence de presse** - Financement et filet social RQ-ACA
- **Vidéoconférence** avec la ville de Trois-Rivières sur les différents fonds offerts
- **Comptable Serge Leblanc:** Contacts téléphoniques, visites, courriels, production conjointe des états financiers, de la mission d'examen pour le rapport d'utilisation des fonds à la Régie des loteries et des courses du Québec et de la copie à transmettre au Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR).

## LAURÉANNE MARTINEAU-CRÈTE, CHARGÉE DE PROJETS ET AGENTE DE BUREAU

- **3 rencontres** d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- **2 rencontres** de comité du programme de Réadaptation cardiaque
- **10 rencontres** avec l'équipe permanente
- **3 rencontres** concernant le dossier d'APPUI Mauricie
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires

# REPRÉSENTATIONS

(SUITE)

## JOSÉE BOISSONNEAULT, AGENTE DE BUREAU

- **3** rencontres d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec des membres et des intervenants professionnels

## ÈVE-MARIE CARIER, INFIRMIÈRE

- **3** rencontres d'équipe multidisciplinaire (des employées et des intervenantes professionnels)
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires

## CÉLINE RAYMOND, NUTRITIONNISTE

- **4** rencontres d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- **2** rencontres de comité du programme de Réadaptation cardiaque
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires
- **Préparation** des recettes pour le journal de l'ACMI, édition 2020
- **Livre de recettes Nutri-Cœur:**
  - Participation aux réunions téléphoniques ou présentiels
  - Planification et élaboration du contenu du livre Cuisine Nutri-Coeur
  - Coordination livre de recettes, rédaction/révision des textes, et révision des épreuves

# REPRÉSENTATIONS

(SUITE)

## GHISLINE PELLERIN, INFIRMIÈRE

- 4 rencontres d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- 2 rencontres de comité du programme de Réadaptation cardiaque
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires

## LILIANE DUCHARME, PSYCHOÉDUCATRICE

- 2 rencontres d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- 2 rencontres de comité du programme de Réadaptation cardiaque
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires

## LUCIE BLANCHARD, PSYCHOTHÉRAPEUTE

- 2 rencontres d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- 2 rencontres de comité du programme de Réadaptation cardiaque
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires

# REPRÉSENTATIONS

(SUITE)

## ISABELLE MARTINEAU-CRÈTE, INTERVENANTE STAGIAIRE AU DOCTORAT EN PSYCHOÉDUCATION

- **3** rencontres d'équipe multidisciplinaire (employés et intervenants professionnels)
- **Plusieurs** échanges par courriel (difficile d'évaluer le nombre) avec les membres, les intervenants professionnels, les organismes communautaires, les regroupements ou les partenaires

## PROJET DÉPOSÉ ET SUBVENTIONNÉ PAR APPUI MAURICIE CONJOINTEMENT AVEC 15 ORGANISMES PARTENAIRES INCLUANT L'ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE (PORTEUR DU DOSSIER) :

- Dépôt d'une 2e année sur 3 années (toujours conditionnelle à la disponibilité de l'enveloppe budgétaire d'année en année), pour le projet des chroniques dans l'Hebdo journal, aux deux semaines, sur la proche aidance
- Ajout de **deux** organismes partenaires, **vingt-six parutions. une parution Pull-Out** (feuillet spécial) pour annoncer la 2e année, avec un titre et un visuel amélioré
- **une** chronique Proches aidants au temps d'une Pandémie

# IMPLICATIONS

## **FRANCE MARQUIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE**

- Supervision, gestion de l'aménagement et travaux d'installation de la nouvelle salle d'entraînement

## **MARYLINE ROY, KINÉSIOLOGUE**

- Contribution de Cédric Lachapelle, externat en kinésiologie : dépliant « Quand le cœur influence le cerveau »
- Prospectus du programme de réadaptation cardiaque
- Affiche de l'ACMI pour l'unité coronarienne
- Article pour le Nouvelliste (en temps de pandémie)
- Soutien à la formation et organisation de l'horaire des bénévoles pour le transport des prélèvements sanguins
- Supervision et aménagement de la salle d'entraînement
- Demandes de financement (Fonds de développement social de la Ville de Trois-Rivières, URLSM, Fonds d'action communautaire du Saint-Maurice)

## **ÈVE-MARIE CARIER, INFIRMIÈRE**

- Aide-conseil pour l'aménagement de la salle d'entraînement
- Demande de soins à domicile au CLSC lorsque l'un de nos usagers se voit dans l'incapacité de se déplacer à l'ACMI pour recevoir le service de prélèvement sanguin
- Inventaire et commande du matériel nécessaire aux prélèvements sanguins
- Coordination des bénévoles pour le transport des prélèvements sanguins : planification du calendrier et communications fréquentes pour planifier l'heure des livraisons

# IMPLICATIONS

(SUITE)

## LAURÉANNE MARTINEAU-CRÈTE, CHARGÉE DE PROJETS ET AGENTE DE BUREAU

- Prise en charge du projet de Marketing social et de mise en récit (CFCM)
- Accueil d'un parrain pour le programme « La vie après un AVC »
- Supervision de deux stagiaires de l'UQAR en soins infirmiers
- Salon des aidants et des aînés en virtuel (APPUI MAURICIE)
- Planification du Salon des ressources et des aînés
- Participation à **deux** campagnes de financement :
  - Engagez-vous pour le communautaire
  - CASSSH!

# VOLET SOINS INFIRMIERS

- 
- **Consultations:** L'ACMI offre à ses membres la possibilité de rencontrer une infirmière pour parler de leurs préoccupations face à la maladie, mieux connaître leur médication, se préparer aux examens à passer, comprendre leur bilan lipidique, diabète ou hypertension artérielle, etc.
  - **Prise régulière de tension artérielle et/ou de glycémie**
  - **Suivi de poids et de tour de taille**
  - **Accompagnement de cessation tabagique et référencement à des programmes d'aide**
  - **Prélèvement sanguin** sur rendez-vous (les tubes sont ensuite analysés au laboratoire du CHAUR)
  - **Dépistage :** 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)
  - **Programme «La vie après un AVC» (NOUVEAU):** Programme de soutien et d'éducation, destiné aux survivants de l'AVC ayant terminé leur réadaptation active, ainsi qu'à leurs proches. Ce programme de huit semaines, soutenu et encadré par la Fondation Cœur et AVC, est axé sur le développement de compétences, le partage d'expériences et le soutien entre pairs. Madame Lauréanne Martineau-Crête ou madame Ghislaine Pellerin, de l'Association des cardiaques de la Mauricie, animent ces rencontres interactives accompagnée de monsieur Guy Allard, survivant d'un AVC.

# VOLET SOINS INFIRMIERS

(SUITE)

- **Parrainage de personnes en attente de chirurgie cardiaque:** L'attente d'une chirurgie cardiaque est souvent longue et peut susciter beaucoup d'anxiété. Plusieurs personnes ressentent une grande inquiétude face à cette intervention, leur convalescence et la reprise de leurs activités. Les gens en attente d'une chirurgie cardiaque cherchent souvent à échanger avec des personnes ayant déjà subi ce genre d'intervention. Il a été démontré que les personnes qui ont subi avec succès une chirurgie cardiaque sont une grande source d'information et de motivation pour les nouveaux patients. Le programme de parrainage est inspiré d'une expérience réalisée à l'Institut de cardiologie de Montréal et existe dans la région depuis 1997. L'équipe de parrains bénévoles est composée de membres de l'Association des cardiaques.

## CONSULTATIONS

- **Conversations téléphoniques** auprès de professionnels (infirmières, pharmaciens et autres) : 160 conversations à 60 professionnels
- **Conversations téléphoniques avec membres/patients** : 132 conversations à 100 membres différents
- **Consultations en soins infirmiers** : 78 consultations à 29 membres différents
- **Injections (B12, prolia, lupron):** 19 injections à 4 membres différents
- **Dépistage** : 9 patients référés par les médecins

# VOLET SOINS INFIRMIERS

(SUITE)

## PRÉLÈVEMENTS SANGUINS

- Total de **1124** prélèvements à **350** membres différents
  - **991** prélèvements à **340** membres différents
  - **133** prélèvements Coumadin à **10** membres différents
- **180** transports au laboratoire du CHAUR et **35** aux archives ou récupération de matériels à Saint-Joseph
- **15** appels aux membres pour des précisions sur certains prélèvements

## PARRAINAGE

- **0** patient (en raison de la pandémie Covid-19)

## COURS/ATELIERS : AUTOMNE 2020

- «**LA VIE À CŒUR**» (volet soins infirmiers)
  - 17 septembre 2020:
    - **8** participants sur **8** inscriptions (**8** membres et **0** non-membre);
  - 24 septembre 2020):
    - **8** participants sur **8** inscriptions (**8** membres et **0** non-membre).
- «**LA VIE APRÈS UN AVC**»
  - 6 et 13 octobre 2020:
    - **8** participants sur **8** inscriptions (**3** membres et **5** non-membres).
  - \*Les **6** autres rencontres prévues au programme ont été reportées en raison de la pandémie COVID-19.

# VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES

## **Salle d'entraînement « Cœur rythmé » (NOUVEAU)**

L'ACMI a grandi grâce à sa nouvelle salle d'entraînement inaugurée à l'automne 2020. Il s'agit d'un bel espace pour accompagner les membres dans leur remise en forme! Un concours a été lancé pour trouver le nom de la nouvelle salle. La gagnante est une membre de l'ACMI: Madame Ginette Chapdelaine.

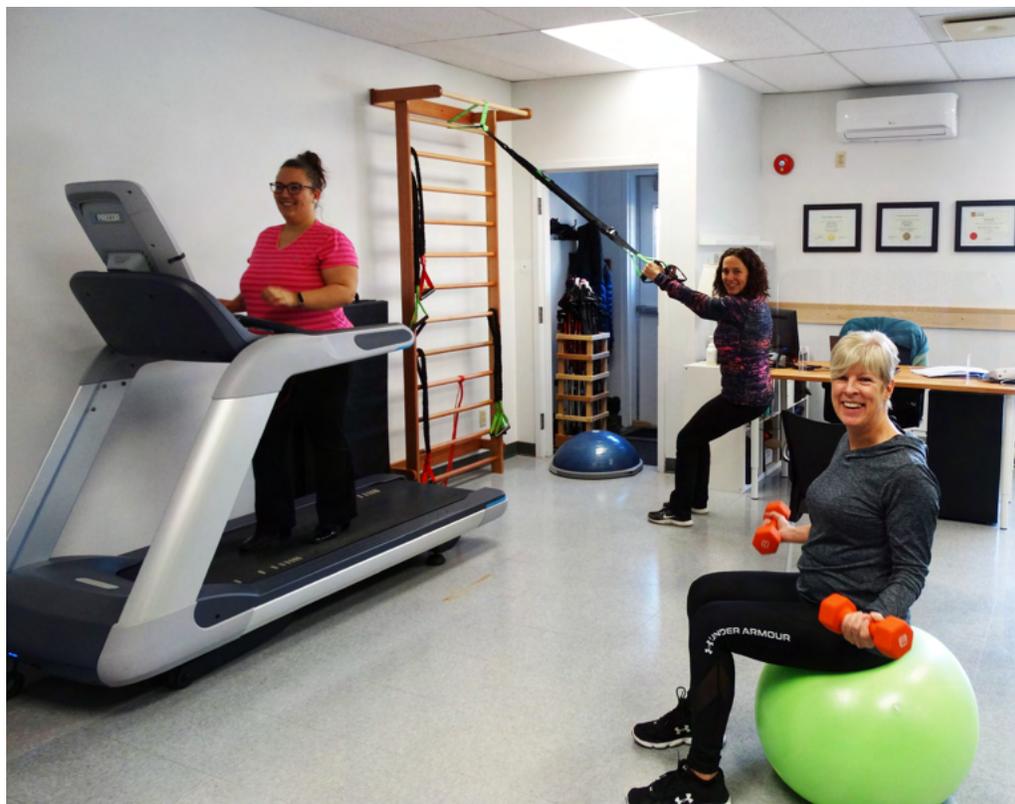
## **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

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. Cependant, la reconnaissance des bénéfiques associés à l'activité physique ne suffit pas à ce que la population adopte ce comportement de santé. C'est pourquoi l'ACMI a un volet d'action complètement dédié à l'activité physique.

- **Consultations** avec la kinésiologue pour ceux et celles qui veulent être encadrés dans leur entraînement. Les consultations peuvent être avec ou sans programme d'entraînement, pour discuter des craintes, des inquiétudes et des peurs face à l'activité physique.
- **Exercices sur chaise (NOUVEAU)**: Les exercices sur chaise permettent de bouger dans une position sécuritaire et de facilement modulable selon l'effort fourni. Les séances d'entraînement comprennent trois périodes: aérobie à intensité moyenne, renforcement musculaire et étirements. Ces exercices sont pour les gens ayant une maladie cardiovasculaire et pour ceux éprouvant de la difficulté à marcher sur une longue distance dû à un souffle court ou à une douleur dans les jambes. Ils peuvent être adaptées à la condition de chacun.

# VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES (SUITE)

- **Marche nordique:** La marche nordique requiert l'utilisation de 2 bâtons aidant le marcheur à se propulser vers l'avant, ce qui permet de solliciter près de l'ensemble des muscles du corps. Conséquemment, la consommation d'oxygène augmente et la dépense énergétique s'accroît, favorisant la perte de poids. La marche nordique possède également d'autres avantages spécifiques à la population cardiaque comme l'amélioration du tonus musculaire et de la capacité fonctionnelle. Avec le temps, il sera donc possible de marcher sur une plus grande distance et cela plus aisément. Cette méthode simple et sécuritaire s'adresse aux personnes de tous âges.



# VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES (SUITE)

## COURS/ATELIERS : AUTOMNE 2020

- **Marche nordique** du 14 septembre au 8 octobre 2020 (1 groupe):
  - 8 séances pour 56 participations (12 membres différents)
- **Exercices sur chaise** du 21 septembre au 5 octobre 2021 (2 groupes de 4 personnes):
  - 10 séances pour 21 participations (12 membres différents)

## COURS/ATELIERS : HIVER 2021

- **Marche nordique** les 16, 23 et 30 mars 2021 (3 groupes):
  - 8 séances pour 42 participations (18 membres différents)
- **Exercices sur chaise** du 25 janvier au 29 mars 2021 (2 groupes de 7 personnes) (**EN ZOOM**):
  - 34 séances pour 249 participations (12 membres différents)
- « **LA VIE À CŒUR** » (L'activité physique et la maladie cardiaque):
  - 18 février 2021:
    - 7 participants sur 8 inscriptions (4 en présentiel et 4 en zoom) (7 membres, 0 non-membre)
  - 25 mars 2021 (présenté par le stagiaire Cédric Lachapelle):
    - 6 participants sur 8 inscriptions (8 en présentiel) (8 membres et 0 non-membre)

# VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES (SUITE)

## CONSULTATIONS

**43** membres différents ont été rencontrés individuellement. Parmi ceux-ci, **14** personnes ont pu bénéficier d'un suivi hebdomadaire sur une période de 8 semaines à raison de 2 fois par semaine.

Au total, **334** rencontres en kinésiologie ont été offertes aux membres de l'ACMI.

**Collaboration - Le CAPS de l'UQTR** propose une grande diversité de cours de groupe qui correspond aux besoins de nos membres. Voici quelques exemples de cours offerts:

- Étirements et Bien-être;
- Vini Yoga;
- 50+.

**Collaboration avec la Clinique universitaire de Kinésiologie (CUK)** : Tarif avantageux pour les membres de l'ACMI

Dans la programmation, nous ajoutons des partenaires offrant des services pouvant répondre aux besoins de notre clientèle:

- Piscines
  - Cégep de Trois-Rivières
  - Centre de formation professionnelle Bel-Avenir
  - Centre Yoseikan Budo
  - École nationale de police de Nicolet
  - Ville de Shawinigan
- Collège Shawinigan
- Club de Marche/Centre les Rivières
  - Une activité de marche est organisée par la FADOQ



# VOLET NUTRITION

- **Consultations:** L'ACMI offre à ses membres des rencontres individuelles avec une diététiste-nutritionniste pour optimiser l'alimentation en matière de nutrition et de santé du cœur.
- **Cours de groupe « Action-Nutrition pour le plaisir et la santé »**, programme de huit rencontres 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.
- **Formation continue:** Ce cours est la suite d'«Action-nutrition pour le plaisir et la santé». Les personnes ayant déjà complété la formation préalable ont accès à la formation continue, à raison d'une fois par mois. La classe est ouverte pour ceux qui en ressentent le besoin et aucune inscription n'est requise. Des suivis de plan de nutrition, la découverte de nouveaux aliments, la mise à jour des recommandations nutritionnelles, sont des exemples de ce qui peut y être fait.
- **Ateliers sur la nutrition et la santé préventive:** Cours sur demande ayant été offert, en 2020, à l'Association des personnes handicapées actives de Mékinak (pour les personnes handicapées et leurs proches).

# VOLET NUTRITION

(SUITE)

## COURS/ATELIERS : AUTOMNE 2020

- **"Action-nutrition pour le plaisir et la santé"**
  - 2 groupes en après-midi:
    - 6 participants (trois membres, 3 non-membres)
    - 10 participants (4 membres, 6 non-membres)
  - 2 groupes le soir:
    - 8 participants (3 membres, 5 non membres)
    - 9 participants (1 membre, 8 non-membres)
- **« LA VIE À CŒUR » (Volet nutrition):**
  - 8 et 15 octobre 2020:
    - 5 participants sur 8 inscriptions (5 membres, 0 non-membre).
- **Ateliers sur la nutrition et la santé préventive Association des personnes handicapées actives de Mékinac (APHA)**
  - 22 octobre 2020: 6 participants
  - 12 novembre 2020: 5 participants
  - 26 novembre 2020: 6 participants

## COURS/ATELIERS: HIVER 2021

- **"Action-nutrition pour le plaisir et la santé"**
  - 1 groupe le soir:
    - 6 inscriptions (2 membres, 4 non-membres)

\*Les rencontres ne se sont pas tenue en raison de COVID-19
- **« LA VIE À CŒUR » (Volet nutrition):**
  - 25 février 2021 (Zoom):
    - 7 participants sur 8 inscriptions (7 membres, 0 non-membre).

# VOLET NUTRITION

(SUITE)

## Consultations

- 15 consultations à 15 membres différents
- 13 suivis auprès de 10 personnes différentes

## Formation continue

- 8 rencontres tenues sur 16, en raison de la pandémie:
  - 6 participants (2 membres, 4 non-membres)
  - 5 participants (1 membre, 4 non-membres)
  - 7 participants (5 membres, 2 non-membres)
  - 4 participants (2 membres, 2 non-membres)
  - 6 participants (3 membres, 3 non-membres)
  - 3 participants (2 membres, 1 non-membre)
  - 2 participants (1 membre, 1 non-membre).
  - 3 participants (3 non-membres).

# VOLET PSYCHOSOCIAL

- **Consultations** en psychothérapie visant à :
  - améliorer la qualité de vie;
  - augmenter la capacité d'adaptation face à la maladie;
  - développer une meilleure gestion du stress et de l'anxiété;
  - prévention ou traiter la dépression.

De plus, grâce à une subvention reçue de "**l'Appui pour les proches aidants**", des consultations gratuites ont été rendues possible pour les personnes vivant avec un nouveau diagnostic ainsi qu'à leur proche-aidant, pour **les membres de l'ACMI, d'APAMCQ et de Diabète Mauricie.**

# VOLET PSYCHOSOCIAL (SUITE)

## CONSULTATIONS (SUBVENTION APPUI MAURICIE)

- **143** consultations à **19** personnes différentes
- **143** heures d'intervention et **32 heures 1/2** de gestion des dossiers (ouverture, évaluation et analyse).

## COURS/ATELIERS : AUTOMNE 2020

- « **LA VIE À CŒUR** » (Volet psychosocial)
  - 1er octobre 2020 : **8** participants sur **8** inscriptions (**8** membres, **0** non-membre).

## COURS/ATELIERS : HIVER 2021

- « **LA VIE À CŒUR** » (Volet psychosocial)
  - 18 mars 2021 (Zoom) : **8** participants sur **8** inscriptions (**8** membres, **0** non-membre).

## CAFÉS-RENCONTRE

Un groupe de personnes qui se rencontrent environ une fois par mois afin d'échanger. Les rencontres sont animées par Isabelle Martineau-Crête, intervenante-étudiante au doctorat en psychoéducation. Des intervenants professionnels peuvent se joindre au groupe, pour répondre aux questions des participants.

## PRINTEMPS 2020

- **2** rencontres (en Zoom):
  - Mai: Parlons un peu des changements dans nos vies !
    - **2** participants (2 membres)
  - Juin: Comment ça va? Comment voyez-vous votre été?
    - **1** participant (1 membre).

# VOLET PSYCHOSOCIAL (SUITE)

## AUTOMNE 2020

- 1 rencontre:
  - Septembre : Comment on repart la machine
    - 8 participants (8 membres).

## HIVER 2021

- 2 rencontres (rencontre en Zoom):
  - Février: Essayer de retrouver son calme quand c'est la tempête dans notre tête!
    - 9 participants (9 membres).
  - Mars: Comment rejoindre les bras de Morphée?
    - 4 participants (4 membres)

\*Les rencontres de mars 2020, avril 2020, octobre 2020, novembre 2020, décembre 2020 et janvier 2021 n'ont pas eu lieu en raison de la pandémie COVID-19.

## CHRONIQUES SUR LA PROCHE-AIDANCE HEBDO JOURNAL

**Subventionné par Appui Mauricie**

Coordonné par Isabelle Martineau-Crête

Intervenante-Candidate au doctorat en psychoéducation

## 15 organismes partenaires au projet:

- Albatros Trois-Rivières
- Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI)
- Association des personnes aphasiques de la Mauricie et du Centre-du-Québec (APAMCQ)
- Association des personnes malentendantes de la Mauricie
- Centre d'action bénévole Laviolette (CAB Laviolette)
- Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie (CIBES)
- Diabète Mauricie

# VOLET PSYCHOSOCIAL (SUITE)

- Équijustice Trois-Rivières
- Interville : Coop de solidarité en soins et services
- Le traversier - Centre de jour et d'entraide en santé mentale
- Maison des familles Chemin du roi
- Parkinson Centre-du-Québec et Mauricie
- Regroupement des aidants naturels de la Mauricie
- Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA)
- Société Parkinson Mauricie - Centre-du-Québec

**En tant que porteur du dossier, l'ACMI a effectué les tâches suivantes:**

- supervision de l'échéancier et collecte des textes;
- correction et envoi final des chroniques;
- proposition de montage visuel;
- approbation ou correction des montages finaux de l'Hebdo Journal;
- diffusion des chroniques sur Facebook;
- suivi auprès des organismes partenaires pour la diffusion sur leurs réseaux sociaux;
- envoi du lien Facebook pour la bannière électronique;
- gestion des publications des organismes pour « Toute la ville en parle »;
- production de la reddition de compte;
- production d'une demande de modification de projet en fonction du contexte de la COVID-19.

**LA CIME COMMUNICATION (avril 2020) / DEVENUE LA VOISINE (janvier 2021)**

Animation de la page Facebook à raison de **quatre** publications par semaine (recherche, rédaction, création de visuels, programmation et gestion des commentaires)  
Aide rendue possible grâce à la subvention d'APPUI Mauricie pour les chroniques sur la proche aidance.

# VOLET PSYCHOSOCIAL (SUITE)

Voici les statistiques de visionnement des chroniques. Les résultats donnés démontrent le nombre de pages vues/consultées sous l'onglet publiereportage du site de l'**Hebdo journal** ou les recherches sur Google qui correspondent au sujet de l'article. Les chroniques resteront en ligne sur le site de l'Hebdo pour une durée minimum de deux ans.

- **Éditions spéciales COVID- 19**  
**statistiques non-disponibles:**

- #1, 1e avril 2020
- #2, 8 avril 2020
- #3, 15 avril 2020

- **Chroniques sur la proche-aidance**

- #1, 6 mai 2020, "Tous ensemble pour le proche aidant", Parkinson Centre-du- Québec Mauricie, **statistiques non-disponibles**
- #2, 20 mai 2020, "Les finances personnelles, au-delà des chiffres...", CIBES. **Hebdo journal 146 vues**
- #3, 3 juin 2020, "Se donner les moyens!" , ACMI. **Facebook : 150 personnes touchées, 58 réactions, 14 clics sur la publication, Hebdo journal 152 vues**
- #4, 17 juin 2020, "Du soutien à portée de main", Appui Mauricie. **Hebdo journal 61 vues**
- #5, 1er juillet 2020, "Proche aidante et invisible : l'histoire de Louise", SANA. **Hebdo journal 112 vues**
- #6, 15 juillet 2020, "Vers qui me reposer en confiance?", Interville. **Hebdo journal 123 vues**
- #7, 5 août 2020, "Connaissez-vous France?", Le Traversier. **Hebdo journal 76 vues**
- #8, 12 août 2020, "Accompagnement budgétaire personnalisé, même au bout du fil", CIBES. **Hebdo journal 126 vues**
- #9, 26 août 2020, "L'aphasie au quotidien", APAMCQ. **Hebdo journal 232 vues**

# VOLET PSYCHOSOCIAL (SUITE)

- **#10**, 9 septembre 2020 "Parler de sa détresse, un acte de courage", Parkinson Centre-du-Québec Mauricie. **Hebdo journal 373 vues**
- **#11**, 23 septembre 2020, "Histoire d'une proche aidante malentendante", APMM. **Hebdo journal 221 vues**
- **#12**, 7 octobre 2020, "Améliorer sa qualité de vie!", Albatros Trois-Rivières. **Hebdo journal 127 vues**
- **#13**, 21 octobre 2020, "Un soutien à la formation des personnes diabétiques de type 1 et leurs proches", Diabète Mauricie. **Hebdo journal 125 vues**
- **#14**, 4 novembre 2020, "La vie d'une proche aidante, aidée par le répit!", RDANM. **Hebdo journal 211 vues**
- **#15**, 18 novembre 2020, «T'es pas ma femme, tu couches pas avec moi», Maison des Familles Chemin du Roi, **Hebdo journal 347 vues**
- **#16**, 2 décembre 2020, "Comment trouver les bons mots?", Équijustice Trois-Rivières, **Hebdo journal 81 vues**
- **#17**, 16 décembre 2020, "Du bouche-à-oreille qui fait du bien au cœur!", ACMI. **Facebook : 101 personnes touchées, 31 réactions, 13 clics sur la publication. Hebdo journal 83 vues**
- **#18**, 6 janvier 2021, "Proche aidant dans un nouveau pays: La réalité de Luis", SANA, **Hebdo journal 101 pages vues**
- **#19**, 13 janvier 2021, "Éviter l'isolement un pas à la fois", APAMCQ, **Hebdo journal 102 vues**
- **#20**, 27 janvier 2021 "Chandails de laine", Maison des Familles Chemin du Roi, **Hebdo journal 87 vues**
- **#21**, 10 février 2021, "Proche aidante à distance", CABL. **Hebdo journal 109 vues**
- **#22**, 24 février 2021, "Un cœur plus léger", ACMI. **Facebook : 87 personnes touchées, 15 réactions, 5 clics sur la publication. Hebdo journal 43 vues**

# VOLET PSYCHOSOCIAL (SUITE)

- #23, 10 mars 2021, "Entre l'arbre et l'écorce", Équijustice Trois-Rivières. **Hebdo journal 76 vues**
- #24, 24 mars 2021, "La proche aidance en période de pandémie", Interville. **Hebdo journal 153 vues**



**L'Hebdo**  
VOTRE MÉDIA D'ICI  
DEPUIS 1967 À VOUS INFORMER  
**Journal**.com

**L'APPUI** POUR LES  
PROCHES AIDANTS

***Vous êtes là pour eux,  
nous sommes là pour vous.***



# VOLET EN-JEUX AU COEUR DU BIEN GRANDIR

De nombreuses personnes de tous les groupes d'âge font aujourd'hui de l'embonpoint ou de l'obésité. L'excès de poids constitue un facteur de risque reconnu pour plusieurs problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires. Dans une perspective de complémentarité avec le réseau de la santé, l'ACMI a développé une ressource à l'intention des familles avec des enfants en excès de poids. Son offre originale d'activités éducatives et de consultations (gratuites ou à coûts abordables) permet aux participants, parents et enfants, de « joindre l'utile à l'agréable ». L'offre d'activités est en trois volets: alimentation-nutrition, aspects psychosociaux et 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 peuvent 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.



# VOLET EN-JEUX AU COEUR DU BIEN GRANDIR

- **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 et des ressources locales diversifiées et favorables seront présentées.

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

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

# SUBVENTIONS & PROJETS

- Consolider les sources de financement de l'organisme: demandes faites aux députés/députées de la région Mauricie, à la Ville de Trois-Rivières, aux entreprises et à d'autres sources de financement.
- Remplir et déposer le formulaire de demande de subvention pour du financement à la mission (**PSOC**) pour le CIUSSS MCQ et produire la reddition de compte.
- Remplir le formulaire de demande pour la **licence de bingo annuelle** et produire le rapport d'utilisation des fonds pour la Régie des alcools, des courses et des jeux.
- Remplir la demande de subvention sur la plateforme de **APPUI Mauricie** et produire les rapports (mi-étape et complet) pour deux volets :
  - Chroniques dans l'Hebdo Journal
  - Volet psychosocial
- **Dépôt de demandes de financement auprès de diverses fondations:**
  - Fondation Molson:
    - Refusé en raison d'engagements considérables et de projets prioritaires. Le nombre de demandes reçues dépasse largement les sommes disponibles.
  - Fondation Birks le 11 mars 2021:
    - Refusé en raison de budgets pratiquement entièrement alloués pour 2021.
- **Fonds de développement social de la Ville de Trois-Rivières (10 800\$)** : Aménagement d'une salle d'exercice pour l'intégration de l'activité physique en prévention secondaire et tertiaire de maladies cardiovasculaires. Un milieu d'entraînement adapté est nécessaire. L'ACMI offre à la population plus âgée, ou à faible capacité physique, un centre d'entraînement accessible, adapté et spécifique à leurs besoins.

# SUBVENTIONS & PROJETS

(SUITE)

- **Fonds d'urgence pour l'appui communautaire (11 297\$)** : Le financement nous a permis d'adapter notre environnement pour respecter les consignes de la santé publique et les mesures de prévention, dont la distanciation minimale de deux mètres. Ce fonds a permis l'aménagement d'espaces et l'acquisition d'ameublement désinfectable (chaises et tables), de matériel d'entraînement supplémentaire adapté pour l'extérieur et de matériel informatique et audiovisuel.
- **Programme action aînés du Québec (PAAQ) 2020-2021 (45 000\$)** : Ateliers de sensibilisation aux nouvelles technologies pour lequel nous avons reçu 75% du montant, soit 33 750\$, au début du mois d'avril 2021. Le 25% restant sera versé après la reddition de compte à être déposée le 1er décembre 2021. Les ateliers ont débuté en avril 2021.

Ces ateliers servent à diminuer les craintes et les obstacles liés à l'utilisation des nouvelles technologies pour les membres de l'ACMI et de ses organismes partenaires. Tout en visant le développement de l'autonomie et de la confiance en soi des participants, ils ont été particulièrement pertinents, en temps de pandémie, pour briser l'isolement et faciliter la communication avec leurs proches.

# SUBVENTIONS & PROJETS

(SUITE)

De plus, ils offraient aux participants l'accès à un plus grand nombre de services à distance. Ces ateliers novateurs complètent l'offre de services de l'ACMI qui, à travers eux, a transposé ses activités d'enseignement et de soutien en mode virtuel.

- **Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) (1 352,91\$)** : Acquisition de matériel pour tenir les séances d'entraînement. Le matériel a contribué à adapter différents exercices à la condition physique et aux besoins des participants pour qu'ils puissent améliorer leur capacité et maintenir leur autonomie. De plus, la diversité et l'adaptation peuvent contribuer à motiver ces personnes à opter pour un comportement actif. La motivation est un facteur clé pour l'adhésion à la pratique d'activité physique.
- **Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) (4 000\$)** : Plan de relance visant à soutenir les organismes provenant du milieu du loisir, du sport, du plein air, de l'activité physique ainsi que les personnes vivant avec un handicap. Achat de matériels d'exercices supplémentaires comme un pédalier à mains, des haltères, un ergocycle, un step, des tapis d'exercices.
- **Participation (1 200\$)** : Demande faite en février 2021 pour cinq activités physiques « découvertes » en juin 2021. Expérimentation de nouvelles activités dans un environnement proche, encadrée et sécuritaire. Favorise le réseautage et la pratique autonome. Le financement permet la location de terrains et de matériel, la présence d'un entraîneur, le transport des participants et la présence d'un autre intervenant pour le respect de petits groupes. Les participants feront du pickleball, de la marche nordique, de la randonnée pédestre, des exercices de musculation sur appareils extérieurs et des exercices dirigés.

# DONS

- **CENTRE ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal - Valeur de 10 000 \$**
  - 2 vélos stationnaires
  - 1 tapis roulant
  - 1 elliptique
- **AMAZON, DON D'UN ESPALIER NEUF Valeur de 400\$**

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



# RÉALISATIONS FAITES

- Entre le 1er avril 2020 et le 31 mars 2021, il y a eu **environ 250 demandes d'informations** sur les services offerts par l'ACMI et **99** nouveaux membres.
- **Projet régional d'immersion des étudiants de l'année préparatoire aux études médicales** : ce projet n'a pas eu lieu en raison de la PANDÉMIE COVID-19.
- **Salon des proches aidants et des aînés, de façon VIRTUELLE** : Maryline Roy, kinésiologue a présenté les «Stratégies favorables à la prévention des maladies cardiovasculaires (MCV)» **27** participants.
- **Souper-bénéfice** : il n'y a pas eu de levée de fonds en 2020-2021 en raison de la PANDÉMIE COVID-19.
- **Grand Prix de Trois-Rivières (GP3R)**: il n'y a pas eu de levée de fonds en 2020-2021 en raison de la PANDÉMIE COVID-19.
- **Activité hommage aux bénévoles de la mission hospitalière de Trois-Rivières** au Pavillon d'enseignement du CHAUR (Auditorium) : cette activité n'a pas eu lieu en raison de la PANDÉMIE COVID-19.

## FRANCE MARQUIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE

- Participation à **7** rencontres et échanges liés au développement de la RC; Comité RC, équipe intervenantes RC-ACMI ; CIUSSS-MCQ: Josée Bergeron et Émilie Turbide L'Étoile.

## MARYLINE ROY, KINÉSIOLOGUE

### RENCONTRES ASSOCIÉES AU DÉVELOPPEMENT DE LA RÉADAPTATION CARDIAQUE (RC)

- Participation à **8** rencontres et échanges liés au développement de la RC; Comité RC, équipe intervenantes RC-ACMI, CIUSSS-MCQ
- **Plusieurs échanges** avec le personnel infirmier du CHAUR pour informations, pour faciliter le référencement à l'ACMI et pour remise de documentation

# RÉALISATIONS FAITES

(SUITE)

- Présentation lors de formation continue pour les kinésithérapeutes accrédités « Mise à jour en Réadaptation cardiaque » **22 participants**;
- Atelier pour proche aidant Vallée de la Batiscan, «L'activité physique au cœur de la proche aidance» **9 participants**;
- Atelier (virtuel) pour l'organisme « Aux bonheurs des aînés », présenté par le stagiaire Externat Cédric Lachapelle « Prendre sa santé à coeur » **10 participants**;
- Atelier (virtuel) pour le Centre National de vérification et de recouvrement du Canada à Shawinigan, «Améliorer nos choix de vie pour mieux vivre» **40 participants**.

## LUCIE BLANCHARD, PSYCHOTHÉRAPEUTE

- Atelier (virtuel) pour le Centre National de vérification et de recouvrement du Canada à Shawinigan, «Conférence Enjeux psychologique à la retraite» 40 participants.

## BÉNÉVOLAT



# COLLABORATIONS

- **Collaboration avec le CAB Laviolette :**
  - conférences, production de documentation et préparation d'une levée de fonds conjointe dans un avenir prochain. Mis en suspend en raison de la PANDÉMIE COVID-19.
- **Collaboration avec Diabète Mauricie :**
  - conférences, cours / ateliers
- **Collaboration avec l'APAMCQ :**  
**Nouveauté:** lancement de « LA VIE APRÈS UN AVC »

## RÉALISATIONS À SUIVRE & À VENIR

- **Appui Mauricie, volet psychosocial**
- **«En-jeux au ♥ du Bien grandir»**
- **Collaborations avec les cardiologues, omnipraticien, organismes partenaires, etc.**
- **Assemblée générale annuelle 2019-2020 et 2020-2021**
- **Activité de levée de fonds spaghetti en 2022**
- **Consolidation de notre financement**
- **Programmation**
- **Consultations**
- **Service de Prélèvement sanguin**
- **Promouvoir de nos activités**
- **Le journal Coeur Ami** est diffusé auprès de nos membres, du le réseau de la santé et des services sociaux et aux organismes.
- **Formation continue de l'équipe de travail et des intervenants :** Dans le but de continuer à offrir un service de qualité, l'ACMI encourage la formation de son personnel.

# RÉALISATIONS À SUIVRE & À VENIR

(SUITE)

- **Consolidation de l'équipe de travail :**

La consolidation de l'équipe, comme pour bien des organismes communautaires, repose sur l'augmentation du financement. Pour assurer la pérennité financière de l'organisation, nous devons mettre en place de nouveaux projets nous fournissant les ressources financières nécessaires à la consolidation de l'équipe de travail. 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.

- **Poursuite de notre collaboration en santé cardiovasculaire, prévention et réadaptation:** Julie Houle, inf. PhD CSIC (C), Professeure, Département des sciences infirmières; François Trudeau, kin. PhD Professeur, Département des sciences de l'activité physique ; Charles Tétreau, kin. MSc. Clinique de kinésiologie de l'UQTR, François Arsenault, Kin. MSc. Kinésiologue au CAPS de l'UQTR, ARIEL DIAZ HORACIO, MD, Cardiologue au CIUSSSSMCQ, s'est ajouté Josée Bergeron et Émilie Turbide L'Étoile du CIUSSS MCQ.

Avec la collaboration de France Marquis, directrice générale et de Maryline Roy, Kinésiologue de l'Association des cardiaques de la Mauricie inc.

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

De plus, le conseil d'administration de l'ACMI a acheminé 4 comptes-rendus par courriel, 1 rencontre en présentiel et 3 rencontres hybrides (présentiel et virtuel) pour s'assurer du bon fonctionnement de l'organisme. Les rencontres se sont tenues tout en respectant les directives de la santé publique (PANDÉMIE COVID-19). L'assemblée générale annuelle 2021 couvrira les années 2019-2020 et 2020-2021.

# RÉALISATIONS À SUIVRE & À VENIR

(SUITE)

- **Bailleurs de fonds et partenaires:**

Au cours de l'année financière 2020-2021, les bailleurs de fonds ainsi que les partenaires ont su faire confiance à l'ACMI et 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, Appui Mauricie. En ce qui concerne le Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR), **cela a été beaucoup plus difficile dû aux consignes de la santé publique. Les fonds n'ont pas pu être obtenus à la hauteur de ce qu'ils sont normalement. Face à cet énorme manque budgétaire, l'équipe de l'ACMI a dû se retourner rapidement pour trouver les fonds nécessaires. C'est en déposant des projets qu'elle a pu répondre aux besoins criants de ses membres, nouveaux et actuels.**

Nous tenons finalement à mentionner l'apport des partenaires suivants : monsieur le Premier Ministre François Legault, madame la Ministre de la santé Danielle McCann suivi de monsieur le Ministre de la santé Christian Dubé, monsieur Jean Boulet député de Trois-Rivières, madame Sonia Lebel député de Champlain, madame Marie-Louise Tardif députée de Laviolette-Saint-Maurice, monsieur Simon Allaire député de Maskinongé, madame Louise Charbonneau de la Chambre des communes de Trois-Rivières, la Ville de Trois-Rivières, les Chevaliers de Colomb Conseil #6874.

- Fonds développement social de la Ville de Trois-Rivières (FDSV3R) ;
- Fonds d'urgence action communautaire du Saint-Maurice (FUAC);
- Unité régionale des Loisirs et des sports de la Mauricie (URLSM);
- Appui Mauricie.

# ADMINISTRATION & FINANCEMENT

## **Fonctionnement général :**

- Le siège social de l'ACMI est établi au : 3920, rue Louis Pinard, Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9.
- Le territoire de l'ACMI correspond à la région de la Mauricie et au besoin étend ses limites dans toute la Province du Québec.
- Service d'accueil, de références et d'information a répondu à plus de **3 000** 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 ;
  - la tenue du registre des rendez-vous prélèvement sanguin, Doppler, infirmière;
  - les inscriptions aux cours;
  - des références aux appelants au niveau des services dispensés dans d'autres organismes, établissements ou autres;
  - la distribution de dépliants, brochures et programmations aux différents réseaux de la santé, organismes, cliniques, médecins, pharmacies.
- **Période d'ouverture:**  
Du lundi au jeudi de 9 h à 16 h.  
Répondeur en tout temps 24/24 heures.
- Nombre de membres au 31 mars 2021: **507** membres actifs  
**Note:** 1 999 personnes ont adhéré à l'association depuis 2008. Il nous manque les données de 1989 à 2007 inclusivement. 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 seule et/ou renouvelle après un certain moment.

# ADMINISTRATION & FINANCEMENT

(SUITE)

- L'équipe de travail permanente et les intervenants professionnels sont un **atout très important** dans le quotidien de l'ACMI.
- 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.
- NOMBRE DE PERSONNES REJOINTES PAR LES ACTIVITÉS GRAND PUBLIC DE L'ACMI : **535**.
- Nombre de personnes rejointes par les activités individuelles et de groupes de l'ACMI : **2 238**.
- Nombre de personnes **différentes** rejointes par les activités individuelles et de groupes de l'ACMI: **690**.
- Nombre de consultations individuelles : soins infirmiers, psychologue, nutritionniste et kinésiologue : **1 882**.
- Nombre de bénévoles : **10** bénévoles;
- Nous avons émis un total de: **3 039 \$** de reçus officiels à la suite de dons pour l'année 2020-2021 et des cartes in memoriam disponibles dans les centres funéraires de la Mauricie et au bureau.

# PROMOTION & PUBLICITÉ

- Journal Cœur Ami 2020.
- Programmation automne 2020 et hiver 2021.
- Site Web et Facebook.
- Courriels de masse à nos membres et nos partenaires (via Mailchimp).
- 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 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 déjà en place et voir à en développer selon les besoins.
- Bulletin de Diabète Mauricie.
- Publicité dans les médias de la région (radios, journaux, télévisions) de toutes les activités.
- Hebdo Journal: Vœux de Noël et Jour de l'an, Programmation des services et cours.
- Don in memoriam.
- 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.

# PROJET D'ORIENTATIONS 2021-2022

## **Vie associative et gestion démocratique :**

- Conseil d'administration; Assemblée générale; Consultation des membres :
  - 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 employées ;
  - Mise à jour des contrats d'entente avec les employés et professionnels;
  - Agrandissement des locaux, afin de pouvoir être en mesure de bien recevoir nos membres dans le respect de la distanciation sociale, ce qui nous permettra d'offrir en double et même en triple les cours, ateliers, activités.

## **Vérification des politiques internes:**

- Règlements généraux;
- Contrat de travail;
- Harcèlement;
- Alcool et drogues en milieu de travail;
- Code d'éthique.

**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 (a débuté le 19 août 2019, à 30 heures/semaine) et de la kinésiologue-Chargée de projets (a débuté le 6 mai 2019, à 28 heures/semaine) et maintien du poste de l'agente de bureau à 1 journée par semaine ainsi que les neuf intervenantes professionnelles.

# PROJET D'ORIENTATIONS 2021-2022 (SUITE)

- **NOUVEAUTÉ depuis l'été 2020:** La salle d'entraînement supervisé qui offre un environnement favorable à l'exercice pour nos participants.

Cette nouveauté a libéré notre salle actuelle et a permis une meilleure logistique pour l'organisation des cours, des ateliers et des prélèvements sanguins. L'offre de cours et d'ateliers a pu être doublé afin de se conformer aux directives de la santé publique, de respecter la distanciation sociale et le nombre de participants acceptables en fonction de la superficie de la salle.

- **Continuer à offrir :** des programmes, des services et des activités de prévention, de réadaptation et de maintien auprès des personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et des personnes démontrant des facteurs de risque comme le diabète, les problèmes de cholestérol, l'hypertension, l'obésité pour l'année 2020-2021:
  - Apprendre à mesurer sa pression artérielle;
  - Atelier « Le pouvoir des émotions créateur ou destructeur »;
  - Atelier « Réduction du stress / anxiété »;
  - Atelier-conférence « Gestion du temps »;
  - Conditionnement physique adapté en salle et en piscine aux CAPS de l'UQTR;
  - Conférence : « Maladie chronique et épanouissement personnel, est-ce quelque chose de possible ? »
  - Conférence : « Maladies chroniques et activités physiques »;
  - Conférence : « Comment arriver à organiser notre vie à travers la maladie cardiovasculaire »;
  - Conférence : « Je veux en savoir plus sur le Diabète »;
  - Conférence sur l'insomnie : « Le trouble du sommeil »
  - Conférence sur le sommeil;
  - Consultations avec infirmières;

# PROJET D'ORIENTATIONS 2021-2022 (SUITE)

- Consultations avec kinésiologue, suivi évaluation des membres actuels et nouveaux;
- Consultations avec nutritionnistes;
- Consultations avec psychologue;
- Consultations avec psychothérapeute;
- Cours d'Action nutrition pour le plaisir et la santé ;
- Cours de cuisine Nutri-Cœur;
- 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;
- Offre de service « En-jeux au cœur du Bien Grandir »;
- Visite guidée en épicerie;
- Club de marche au Centre les Rivières et Galeries du Cap;
- Programme « La vie après un AVC »;
- Programme en santé cardiaque « La vie à cœur »;
- Prélèvements sanguins et différentes injections aux membres seulement (en collaboration avec le CIUSSS MCQ);
- MA SANTÉ POUR LA VIE « Protégez votre santé cardiovasculaire »;
- Suivi de la tension artérielle.

## **Poursuivre promotion, information et liaison :**

- Accroître le nombre de demandes de partenariat et/ou de collaboration;
- Accroître le nombre de membres à L'ACMI - prévention, réadaptation;
- Augmenter le nombre de participants aux activités organisées par l'ACMI;
- Mettre à jour régulièrement les brochures et dépliants
- Maintenir et offrir des conférences;
- Gérer le courrier aux membres;
- Gérer et animer le Facebook, le site web et l'infolettre.

# PROJET D'ORIENTATIONS 2021-2022 (SUITE)

- Transmettre les informations dans les établissements du CIUSSS MCQ, pharmacies, cliniques médicales, omnipraticiens, associations, regroupements;
- Publier le journal Cœur Ami;
- Offrir des kiosques lors des Salons des aidants et des aînés ou autres;
- Maintenir les relations avec les établissements du réseau public dans une perspective de respect et d'équité;
- Présenter les activités de L'ACMI;
- Promouvoir le programme parrainage.

**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 la mission de l'ACMI (voir la section partenaires et collaborateurs, page 19).

# CONCLUSION

L'ACMI est dynamique et met tout son cœur à répondre aux besoins de la population en collaborant avec des professionnels externes, les établissements du CIUSSS MCQ, des cardiologues, des omnipraticiens, des pharmaciens ainsi que des cliniques médicales et GMF.

L'équipe de l'ACMI est convaincue que ses recommandations en matière d'amélioration des habitudes de vie de la population s'inscrivent dans la même démarche que celle des gouvernements.

Par ses actions, l'ACMI, a le pouvoir d'alléger la pression exercée sur le système de santé, pression accentuée par le vieillissement de la population et l'accroissement du nombre de personnes atteintes de maladies chroniques. Il y a un avantage certain à investir davantage dans les organismes communautaires. Le financement est d'une grande importance dans la poursuite de cette mission qui bénéficie à l'ensemble de la population.

Un meilleur soutien financier évitera à l'ACMI de réduire ses services et/ou de faire des coupures drastiques dans le personnel. Il permettra à l'Association de continuer à jouer son rôle auprès de la population et d'améliorer les conditions salariales des employées et des intervenantes professionnelles.

Si les torts que causent les problèmes de maladies cardiovasculaires ne sont plus à démontrer, il reste encore beaucoup de travail à faire pour sensibiliser l'ensemble de la population à améliorer ses habitudes de vie. L'ACMI joue un rôle important dans cet effort collectif et c'est avec toute l'énergie générée par son équipe qu'elle compte continuer à accomplir sa mission.

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

# ANNEXE 1

## SALON DES AIDANTS ET DES AÎNÉS DU 1 AU 8 NOVEMBRE 2020 (PUBLICATIONS FACEBOOK)

 Association des cardiaques de la Mauricie 😊 se sent motivé. ...  
21 octobre 2020 · 🌐

🔔 Nous participons au Salon des aidants et des aînés virtuel qui se tiendra du **1er au 8 novembre 2020!** 🗓️😊 Une panoplie d'ateliers portant sur des thématiques diversifiées seront offerts : mandats de protection, prévention des chutes, gestion du stress, adaptation du domicile, voyages adaptés, et bien plus! 🏠💡 Vous pourrez même «chatter» avec nous! 👤



LAPPUI.ORG

**Le premier Salon des aidants et des aînés virtuel au Québec !**

L'Appui Mauricie est fier de vous annoncer la tenue du tout premier Salon...

✔ **Plus de J'aime, de commentaires et de partages**  
En boostant cette publication, vous la montrerez à plus de monde.

91

Personnes touchées

17

Interactions

Booster la pub

 Association des cardiaques de la Mauricie ...  
3 novembre 2020 · 🌐

Aujourd'hui avait lieu notre conférence en direct du **Salon des aidants et des aînés virtuel** avec notre **kynésologue Maryline Roy**. 🙋 Des stratégies à mettre en place pour adopter des comportements favorisant la **prévention** des maladies cardiovasculaires ont été suggérées. ❤️ Nous tenons à remercier toutes les personnes qui y ont assisté! 🙏

Vous n'avez pas pu être des nôtres ? Réécoutez la conférence juste ici 🙌  
<https://bit.ly/3jYycFI>



Salon des aidants et des aînés est en direct.

10 min · 🌐

✔ **Plus de J'aime, de commentaires et de partages**  
En boostant cette publication, vous la montrerez à plus de monde.

336

Personnes touchées

35

Interactions

Booster la publication

# ANNEXE 2

## PUBLICITÉ HEBDO JOURNAL (NOUVELLE SALLE D'ENTRAÎNEMENT)

ASSOCIATION  
des CARDIAQUES

DE LA MAURICIE

Prévention Soutien Suivi



Pour un cœur  
en santé...



NOUVELLE SALLE  
D'EXERCICES ET  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

### NOS SERVICES

- Kinésiologie  
(professionnel de l'activité physique)
- Soutien psychosocial
- Nutrition
- Soins infirmiers
- Enjeux au ❤️ Bien grandir (5 à 14 ans)
- Prévention

Devenir membre c'est mieux comprendre  
sa santé cardiovasculaire.  
[www.assocdescardiaques.com](http://www.assocdescardiaques.com)

3920, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières • 819 373-3722

>301449

# ANNEXE 3

## DÉPLIANT: PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



Clinique universitaire  
de Kinésiologie

UQTR  
Université du Québec  
à Trois-Rivières  
Centre de l'activité  
physique et sportive

### PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE

Un mode de vie actif et une saine alimentation combinés à une gestion du stress, sont des éléments essentiels pour une meilleure santé cardiovasculaire.



#### QU'EST-CE QU'UN PROGRAMME DE RÉADAPTATION CARDIOVASCULAIRE?

Il s'agit d'un accompagnement personnalisé par une équipe multidisciplinaire (infirmière, kinésiologue, nutritionniste et psychothérapeute) pour vous aider dans la prise en charge de votre maladie cardiovasculaire.

#### À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME?

Vous avez eu un problème cardiaque ou une aggravation de votre maladie cardiovasculaire dans les 6 derniers mois ET votre médecin vous encourage à modifier vos habitudes de vie, alors ce programme est pour vous.

Pour informations: (819) 373-3722

Association des cardiaques de la Mauricie  
Site Web: [www.assocdescardiaques.com/](http://www.assocdescardiaques.com/)



### Pourquoi s'inscrire à un programme de de réadaptation cardiovasculaire?

- ♥ Pour en apprendre davantage sur votre maladie cardiovasculaire;
- ♥ Pour être accompagné vers l'adoption de saines habitudes de vie;
- ♥ Pour améliorer votre condition de santé, prévenir un risque de récurrence ou une aggravation de votre maladie.

#### BOUGER RÉGULIÈREMENT POUR:



- Aider à mieux contrôler votre maladie cardiovasculaire et vos facteurs de risque
- Faciliter votre quotidien
- Rehausser votre qualité de vie.

Le programme de réadaptation vous offrira des exercices et activités qui seront adaptés à votre condition, vos besoins et vos préférences et ce, de façon sécuritaire.

#### MANGER SAINEMENT POUR:



- Optimiser le soutien de votre énergie au quotidien
- Contrôler plusieurs facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire.

Le programme de réadaptation vous offre une consultation avec une nutritionniste. Elle vous aidera à planifier des menus adaptés à votre condition. Vous pourrez ainsi associer Saveur et Santé du cœur!

#### PRENEZ SOIN DE VOUS POUR:



- Diminuer le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs.



Un soutien psychologique approprié vous permettra de voir plus clair et vous aidera à mieux gérer votre situation.

# ANNEXE 4

## PUBLICITÉ: LIVRE DE RECETTES NUTRI-COEUR



**LIVRE EN VENTE  
DÈS MAINTENANT!**

**CUISINE  
NUTRI-COEUR**

Recettes d'exécution facile pour allier Saveur et Santé

Guylaine Doucet, nutritionniste  
et collaboratrices

**RECETTES ET INFORMATIONS  
POUR DES CHOIX ALIMENTAIRES AVISÉS  
ET DES METS SAVOUREUX**

Vous trouverez dans ce livre des :

➤ **RECETTES VARIÉES**

- Entrées, mets principaux, desserts, autres
- Valeurs nutritives et équivalences alimentaires pour chaque recette

➤ **INFORMATIONS PRATIQUES**

- Renseignements, repères et outils pour une alimentation favorable à la **santé du coeur** et au **soutien d'énergie**
- Méthodes de préparation/cuisson et suggestions d'utilisation de différents aliments
- Publications utiles à consulter

**Prix : 20 \$**

**\*Membres de l'Association des cardiaques : 15 \$**

ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



**RENSEIGNEMENTS :**

(819) 373-3722

reception@assocdescardiaques.com



ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



## Rédaction et statistiques

FRANCE MARQUIS  
LAURÉANNE MARTINEAU-CRÈTE  
JOSÉE BOISSONNEAULT  
MARIE-JOELLE HÉBERT-HOULE  
MARYLINE ROY  
GHISLINE PELLERIN  
ÈVE-MARIE CARIER  
ISABELLE MARTINEAU-CRÈTE  
CÉLINE RAYMOND  
LUCIE BLANCHARD  
LILIANE DUCHARME  
CÉDRIC LACHAPPELLE, EXTERNAT EN KINÉSIOLOGIE

### MISE EN PAGE

LAURÉANNE MARTINEAU-CRÈTE  
MARIE-JOELLE HÉBERT-HOULE  
LUCIE HÉBERT

### **Association des cardiaques de la Mauricie (ACMI)**

3920, rue Louis-Pinard,  
Trois-Rivières (Québec) G8Y 4L9  
Site web: [www.assocdescardiaques.com](http://www.assocdescardiaques.com)  
Tél.: (819) 373-3722 Fax: (819) 373-6182

 @assocdescardiaques

[direction@assocdescardiaques.com](mailto:direction@assocdescardiaques.com)  
[communications@assocdescardiaques.com](mailto:communications@assocdescardiaques.com)  
[reception@assocdescardiaques.com](mailto:reception@assocdescardiaques.com)