

Rapport annuel 2021-2022

*Un ensemble de services
pour un cœur en santé!*



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



1^{er} avril 2021 au 31 mars 2022

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente	3
Mot de la directrice générale	4
Présentation de l'organisme	5
Organigramme et vie associative.....	6
Membres de l'équipe.....	7
Hommages.....	8
Formations	9
Retour sur le plan d'action 2021-2022	11
L'ACMI dans son milieu	16
Bilan des services et activités	19
Service de prélèvements sanguins et consultations individuelles.....	20
Programme de réadaptation cardiovasculaire et La vie à coeur	21
Cafés-rencontres	22
Action-nutrition pour le plaisir et la santé et formation continue en nutrition	23
La vie après un AVC	24
Marche nordique	25
Exercices à distance et exercices sur chaise.....	26
Activités découvertes	27
Ateliers de sensibilisation aux nouvelles technologies et ateliers par nos stagiaires en soins infirmiers	28
Bilan des communications	29
Plan d'action 2022-2023	31
Conclusion	32
Annexes	33

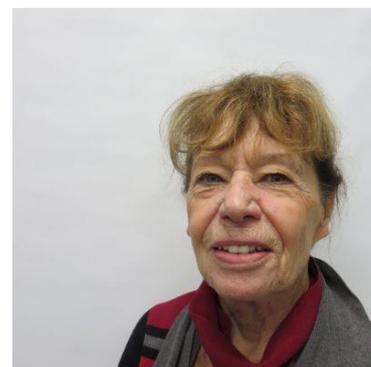
*Pour alléger le document, le genre masculin est employé la plupart du temps pour désigner à la fois les hommes et les femmes.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Ouf ! Quelle année... Il a fallu à tous et à toutes beaucoup de résilience pour supporter cette pandémie.

Dans ce contexte, certaines de nos activités se sont déroulées pour la première fois en virtuel afin d'offrir aux membres un mieux-être régulier.

De plus, notre activité de financement annuelle s'est transformée en *Marcher pour la cause* à la Pépinière du Parc. Un succès ! La formule sera de retour l'an prochain.



L'ACMI a dans ses rangs une équipe d'employés et de professionnels du tonnerre, dynamique, inventive, généreuse et animée par une directrice générale que nous nous devons de garder. Un immense merci s'impose. Au nom de tous les membres à qui vous avez permis de traverser la pandémie sans trop de mal, merci !

Il importe également de remercier chaleureusement tous nos bailleurs de fonds sans qui l'ACMI ne pourrait pas poursuivre son œuvre. Année après année, ils nous permettent d'offrir à nos membres de nombreux services, une panoplie d'activités et de créer de nouveaux projets. Nous avons d'ailleurs aménagé notre salle d'eau pour les personnes à mobilité réduite et une rampe d'accès verra le jour sous peu. Merci beaucoup !

Enfin, un dernier merci au conseil d'administration que j'ai la chance d'animer. Un conseil dynamique, vigilant quant à la mission de l'ACMI et ouvert aux propositions de l'équipe. Je les remercie du fond du cœur !

On peut dire, sans l'ombre d'un doute, que l'ACMI demeure présente dans la région de la Mauricie en tant qu'organisme essentiel au mieux-être de la population.

Ghislaine Boucher,
Présidente

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



Par où commencer avec l'année qui vient de passer ? Tout d'abord, l'ACMI est fière d'avoir agrandi son équipe en accueillant en avril 2021, Marie-Joëlle Hébert-Houle au poste d'agente de bureau et chargée de projets. Ce poste était auparavant occupé par Lauréanne Martineau-Crête qui occupe maintenant le nouveau poste de responsable des communications et du développement.

Je souhaite également souligner l'apport important de nos trois bénévoles à l'accueil et au soutien administratif pour l'année 2021-2022 ; madame Lucie Hébert, monsieur Martin Veillette et madame Lina O'Connor. Un grand merci pour votre aide précieuse !

De plus, en cours d'année, l'infirmière responsable du service de prélèvement sanguin, madame Ève-Marie Carier, a dû se retirer de ses fonctions pour un temps indéterminé, comme proche aidante. Nous avons eu la chance de pouvoir compter sur madame Louise St-Onge, anciennement responsable du service. L'heureuse retraitée a bien voulu revenir nous donner de son cœur et de son temps bénévolement pour faciliter la transition du service. Un énorme merci !

À tous les bénévoles des différents volets de l'ACMI qui donnent de leur temps pour faire une différence, nous vous remercions chaleureusement. Votre contribution est si importante et toute l'équipe et les membres vous en sont très reconnaissants.

Je suis vraiment fière de notre équipe. Vous êtes des gens de cœur et toujours si dévoués. Merci également aux partenaires et collaborateurs, votre soutien est précieux et c'est en travaillant ensemble dans un même but qu'on arrive à réaliser de grandes choses.

Félicitations aux membres du conseil d'administration qui ont su s'adapter à toutes ces nouveautés en cours d'année, en offrant toujours la même qualité d'implication. Merci pour votre support et votre travail pour assurer le bon fonctionnement et les bonnes orientations de l'organisme.

Je vous invite donc à prendre connaissance du rapport d'activités qui dresse le bilan des activités de l'année 2021-2022, et de tout ce qui a contribué à la réalisation de la mission de l'ACMI.

Espérons maintenant que dans la prochaine année, la pandémie sera derrière nous et que nous pourrons recommencer à sortir et se voir, tout en maintenant bien sûr les innovations réalisées cette année.

Bonne lecture !

France Marquis,
Directrice générale

PRÉSENTATION DE L'ORGANISME



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Prévention Soutien Suivi

Mission et objectifs

L'Association des cardiaques de la Mauricie Inc. (ACMI) est un organisme communautaire autonome à but non lucratif qui vient en aide aux personnes atteintes de maladies cardiaques et vasculaires cérébrales ainsi qu'à leur famille. Les services sont aussi accessibles aux personnes présentant des facteurs de risques comme l'obésité abdominale, l'hypertension, le tabagisme, le diabète et le cholestérol.

L'ACMI vise à promouvoir l'amélioration de la qualité de vie de ces personnes, leur autonomie ainsi que leur intégration dans la société. Les activités ont pour but de les assister dans l'acquisition et le maintien d'un niveau de santé optimal. Les membres peuvent compter sur les services des professionnels suivants pour des interventions en prévention et réadaptation cardiovasculaire : infirmières, psychoéducatrice, psychothérapeute, nutritionniste et kinésologue.

Les objectifs sont :

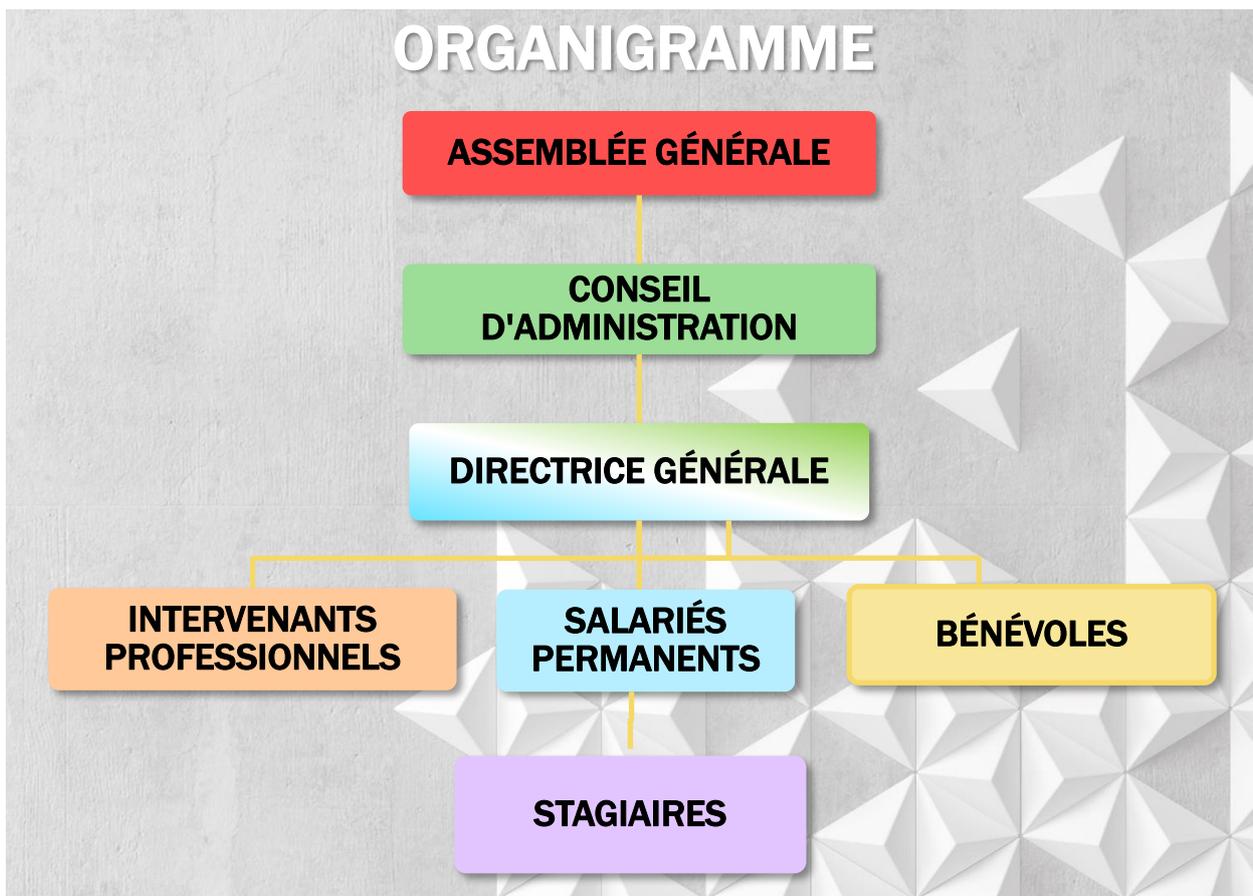
- Regrouper les personnes à risque ou ayant des troubles cardiovasculaires et leurs proches.
- Offrir un programme de réadaptation cardiovasculaire comprenant :
 - L'éducation à une saine alimentation ;
 - Un programme d'activité physique complet ;
 - Un programme de relaxation ;
 - Un service de relation d'aide adéquat.
- Aider les personnes cardiaques à revendiquer certains droits vis-à-vis leur handicap.
- Participer au regroupement d'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.

Conformément à sa mission, l'ACMI intervient également par des conférences, des publications ou tout autre moyen qu'elle juge nécessaire auprès de l'ensemble de la population de la région de la Mauricie. Ses intervenants professionnels sont régulièrement appelés à faire des présentations et conférences sur les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. De plus, l'ACMI fait occasionnellement appel à des conférenciers de renom pour des présentations visant l'ensemble de la population.

Période d'ouverture

Du lundi au jeudi, de 9 h 00 à 16 h 00. 47 semaines d'opération par année, 35 heures par semaine. Répondeur en tout temps.

ORGANIGRAMME



L'ACMI compte *571 membres* !

Augmentation de **64** membres, soit **12.6 %**.
Depuis 2008, **2 046 membres** qui ont bénéficié des services.

Vie associative

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Ghislaine Boucher, présidente
- Marthe Grandbois, vice-présidente
- Hélène Charbonneau, secrétaire
- Jeanne-d'Arc Parent, trésorière
- Renée Rocheleau, administratrice
- Louis Giroux, administrateur
- Jacques Manseau, administrateur

- ✓ 6 réunions en présentiel
- ✓ 1 réunion par courriel sous forme de compte-rendu

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ANNUELLES 2019-2020 et 2020-2021

16 septembre 2021

13 participants, dont un en
vidéoconférence

* L'AGA 2019-2020 a été reportée à
cause des mesures sanitaires encore
en vigueur au printemps 2021.

Membres de l'équipe

L'ACMI est composée d'une équipe de salariés permanents, d'intervenants professionnels contractuels, de bénévoles et de stagiaires.

Connectés serrés !

Au total, l'équipe a fait environ :



7 000 appels téléphoniques, dont
500 dirigés à des professionnels du milieu de la santé



10 000 échanges courriels



5 000 échanges textos

SALARIÉES PERMANENTES

- **France Marquis**, directrice générale
- **Maryline Roy**, kinésiologue et chargée de projets
- **Lauréanne Martineau-Crête**, responsable des communications et du développement
- **Marie-Joëlle Hébert-Houle**, agente de bureau et chargée de projets
- **Josée Boissonneault**, agente de bureau

INTERVENANTS PROFESSIONNELS

- **Ève-Marie Carier**, infirmière clinicienne
- **Ghislaine Pellerin**, infirmière clinicienne
- **Yves Ducharme**, infirmier clinicien
- **Céline Raymond**, nutritionniste
- **Lucie Blanchard**, psychothérapeute
- **Liliane Ducharme**, psychoéducatrice
- **Isabelle Martineau-Crête**, candidate au doctorat en psychoéducation
- **Gaétan Thériault**, formateur en informatique

STAGIAIRES

- **Valérie Dumont**, bacc. en sciences infirmières, UQAR
- **Amélie Maltais**, bacc. en sciences infirmières, UQAR
- **Rebeca Sampaio Lopes**, bacc. en sciences infirmières, UQAR
- **Cédric Lachapelle**, bacc. en kinésiologie, UQTR
- **Molly Chagnon**, bacc. en kinésiologie, UQTR

BÉNÉVOLES

En plus des stagiaires ci-dessus, des membres de l'équipe permanente ont donné de leur temps, pour un total de **22 bénévoles**. Ensemble, ils ont donné plus de **1800 heures** !

- **Martin Veillette**, soutien administratif et accueil
- **Lucie Hébert**, soutien administratif et accueil
- **Lina O'Connor**, soutien administratif et accueil
- **Louise St-Onge**, soutien aux prélèvements sanguins et *Marcher pour la cause*
- **Louis Giroux**, parrainage et transport CHAUR
- **Marcel Fillion**, parrainage
- **Ghislaine Boucher**, parrainage
- **Clément Milot**, transport CHAUR
- **Renée Rocheleau**, transport CHAUR
- **Alain Poulin**, *Marcher pour la cause*
- **Carole Périgny**, *Marcher pour la cause*
- **Thierry Lapointe**, *Marcher pour la cause*
- **Sacha Lapointe**, *Marcher pour la cause*
- **Liam Roy**, *Marcher pour la cause*
- **Rock O'Connor**, *Marcher pour la cause*
- **Jocelyn Mathon**, *Marcher pour la cause*
- **Chad Bouslim**, *Marcher pour la cause*
- **Molly Chagnon**, *Marcher pour la cause*

HOMMAGES



En décembre 2021, nous avons rendu hommage à un grand homme, monsieur Marcel Filion, qui a siégé au sein du conseil d'administration de l'ACMI depuis 1995. Durant ses 27 années, il fut un homme impliqué, engagé, à l'écoute des besoins des membres et surtout apprécié de tous. Nous lui souhaitons une belle « 2^{ème} retraite », bien méritée! MERCI monsieur Filion pour toutes les contributions apportées durant votre parcours à l'ACMI.



*Monsieur Robert Germain
nous a quitté le 19 juin 2021.*

Monsieur Germain a occupé le poste de trésorier au sein du Conseil d'administration de l'ACMI. Il y a des personnes que nous rencontrons dans la vie et qui nous impressionnent vraiment beaucoup. Sa grande personnalité tempérée, son implication et ses valeurs ont contribué à faire avancer l'ACMI. Il nous laisse un bel exemple de détermination et d'engagement pour la poursuite de l'évolution de l'ACMI. MERCI monsieur Germain pour tout ce que vous avez fait pour nous.



FORMATIONS

En plus d'ajouter de nouvelles cordes à leur arc, les formations permettent aux membres de l'équipe de vivre de nouvelles expériences, d'approfondir leurs connaissances et d'en enrichir l'ACMI.



France Marquis, directrice générale

13-14 déc. 2021	Outlook gestion efficace <i>La Puce Informatique</i>
19 avril 2021	Reddition PSOC, surplus et les affectations <i>CIUSSS MCQ/TROC CQM</i>
16 novembre 2021	PSOC, demande pour l'année 2022-2023 <i>CIUSS MCQ/TROC CQM</i>

Lauréanne Martineau-Crête, communications et développement

16 avril 2021	Innovater en OBNL, mission possible ! <i>Espace OBNL</i>
21 avril 2021	Séance virtuelle d'information PAAQ pour 2021-2022 <i>Programme action aînés du Québec</i>
4 mai 2021	Production audiovisuelle - Marketing social et mise en récit <i>CFCM</i>
6 mai 2021	Séance d'information sur la plateforme de dons <i>Canadon</i>
26 mai 2021	Séance d'information QADA <i>Québec ami des aînés</i>
28 mai 2021	Les événements caritatifs virtuels (Fundky) <i>Espace OBNL</i>
17 juin 2021	60 jours de contenu en 8 heures <i>Communication futée</i>
13 et 14 déc. 2021	Outlook gestion efficace <i>La Puce Informatique</i>
18 décembre 2021	Formation campagne « CASSSH » <i>Table des regroupements provinciaux des organismes communautaires et bénévoles</i>

Marie-Joëlle Hébert-Houle, agente de bureau et chargée de projets

14 avril 2021	Renforcer la prévention secondaire de l'AVC au Canada <i>Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada</i>
22 juin 2021	Évolution des soins virtuels – AVC <i>Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada</i>
20 septembre 2021	Stratégie de promotion et de diffusion <i>Centre de formation communautaire de la Mauricie</i>
13 et 14 déc. 2021	Outlook gestion efficace <i>La Puce Informatique</i>
9 février 2022	L'ergonomie au travail <i>Clinique multidisciplinaire en santé de l'UQTR</i>

Maryline Roy, kinésiologue

13 avril 2021	Nouvelles lignes directrices de gestion de l'obésité <i>Groupe interdisciplinaire de recherche appliquée en santé</i>
27 mai 2021	Gestion de l'obésité : l'interdisciplinarité au profit de la santé du patient <i>Centre pédagogique de la Faculté de médecine de l'Université Laval</i>
1, 3 et 8 juin 2021	Utilisation de l'entretien motivationnel en kinésiologie <i>Fédération des kinésiologues du Québec</i>
17 septembre 2021	Mise à jour sur la prise en charge de l'HTA <i>Société québécoise de l'hypertension artérielle</i>
24 septembre 2021	Symposium Cœur-Poumons <i>Centre pédagogique de la Faculté de médecine de l'Université Laval</i>
18 novembre 2021	Congrès annuel <i>Société des sciences vasculaires du Québec (SSVQ)</i>
3 décembre 2021	Dyslipidémie et traitement <i>Société des sciences vasculaires du Québec (SSVQ)</i>
13 et 14 déc. 2021	Outlook gestion efficace <i>La Puce Informatique</i>
20 janvier 2022	"Défi : Ensemble, tout va mieux" <i>ParticipACTION</i>
21 janvier 2022	Journée Scientifique <i>Société québécoise de l'hypertension artérielle</i>
28 janvier 2022	Mobilité <i>Spinal mouvement</i>
25 février 2022	Flexibilité <i>Spinal mouvement</i>
18 mars 2022	Respiration et système nerveux <i>Spinal mouvement</i>

Yves Ducharme, infirmier clinicien

Janvier 2022	Transport des matières dangereuses et formation pour préleveur externe <i>CIUSSS MCQ</i>
Janvier 2022	Formation/orientation au service de prélèvements sanguins <i>Infirmières responsables du service, ACMI</i>

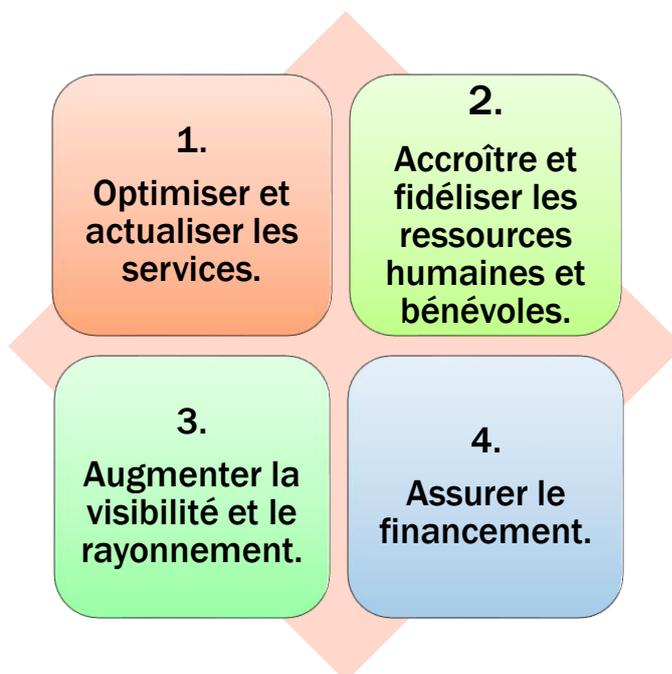
Liliane Ducharme, psychoéducatrice

Avril 2021	Assurer un leadership bienveillant en période de crise et Intervention pour client présentant des symptômes dépressifs <i>Formation continue - Programme d'aide aux employés</i>
9 septembre 2021	Stress et science cognitive <i>Formation continue - Programme d'aide aux employés</i>
Mai à août 2021	Cours de technicien et de praticien en hypnose thérapeutique <i>École d'hypnose thérapeutique médicale de Trois-Rivières</i>
Février 2022	Intervenir auprès de la personne suicidaire à l'aide de bonnes pratiques <i>Formation continue - Programme d'aide aux employés</i>

RETOUR SUR LE PLAN D'ACTION 2021-2022

Pour nous guider dans notre travail pour l'ANNÉE 2021-2022, nous avons

*choisi de miser sur les **4 axes stratégiques** suivants :*



En contexte pandémique, l'ACMI est fière de ne jamais avoir cessé ses activités, et de s'être constamment adaptée pour poursuivre sa mission, tout en suivant l'évolution de la situation et respectant les mesures sanitaires. Nous avons aussi su adapter le financement de l'organisme pour répondre aux besoins grandissants, vu le nombre de membres en augmentation constante.



1.
Optimiser et
actualiser
les services.

RÉALISÉ : Création d'un outil de suivi simplifié

La collecte des inscriptions et le suivi des présences sont maintenant centralisés et permettent l'extraction des données essentielles à la rédaction du rapport d'activités tout au long de l'année.

RÉALISÉ : Bonification du formulaire d'évaluation

Le formulaire d'évaluation servant à évaluer les activités et les services de l'ACMI a été bonifié afin de faire ressortir des données plus précises nous aidant dans l'amélioration continue des services.

RÉALISÉ : Transition vers MailChimp

Nous utilisons maintenant la plateforme MailChimp pour nos envois courriels massifs, ce qui allège énormément le processus d'envoi et le suivi.

EN COURS : Classement numérique

Le besoin de développer une méthodologie commune pour classer la documentation informatique a été soulevé. Le temps a manqué cette année et le projet est remis à l'année prochaine.

2.
Accroître et
fidéliser les
ressources
humaines et
bénévoles.

RÉALISÉ : Embauche

L'embauche d'un nouvel infirmier clinicien, monsieur Yves Ducharme, a été faite suite à l'annonce du départ partiel de madame Ghislaine Pellerin. Monsieur Ducharme a fait des consultations individuelles et des remplacements pour la clinique de prélèvements sanguins.

RÉALISÉ : Pochettes de présentation

Des duo-tangs contenant de la documentation d'introduction aux services, nos dépliants sur la santé cardiovasculaire ainsi qu'un stylo à l'effigie de l'ACMI sont maintenant remis aux nouveaux membres et partenaires.

RÉALISÉ : Création d'objets promotionnels

Des stylos à l'effigie de l'ACMI ont été produits et sont ajoutés aux pochettes de bienvenue.

EN COURS : Offre d'activités sociales

L'intérêt croissant pour les activités sociales, observé par la montée en popularité des cafés-rencontres, incite l'ACMI à accroître son offre. Deux idées sont sur la table, dont l'augmentation du nombre de cafés-rencontres et l'ajout de déjeuners-causeries occasionnels.



3.

Augmenter la
visibilité et le
rayonnement.



rythme
100.1

RÉALISÉ : Animation de la page Facebook

Environ deux à trois publications ont été faites par semaine et le nombre d'abonnés a augmenté (voir p.33).

RÉALISÉ : Nouvel écran à l'accueil

Un écran a été ajouté à l'accueil où défilent des capsules faisant la promotion de notre programmation.

RÉALISÉ : Mise à jour du dépliant

Le « Programme de réadaptation cardiovasculaire » et « La vie après un AVC » y sont maintenant mis en valeur.

RÉALISÉ : Vidéo promotionnelle

L'ACMI a réalisé une vidéo promotionnelle grâce au Centre de formation communautaire de la Mauricie.

RÉALISÉ : Capsules à Rythme FM 100,1

Des capsules promotionnelles ont été produites et diffusées sur les ondes de Rythme FM 100,1.

RÉALISÉ : Journal « Cœur ami » et infolettre

Étant donné l'utilisation croissante des technologies, il a été décidé d'envoyer des infolettres occasionnelles en plus du journal papier Cœur Ami, une fois par année.

RÉALISÉ : Marche « Engagez-vous pour le communautaire »

Le 25 octobre dernier, nous avons participé à une action concertée sous forme de marche, pour réclamer une meilleure reconnaissance du milieu communautaire.

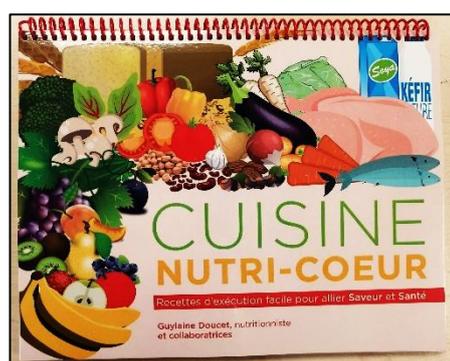
EN COURS : Lancement du site Web amélioré

L'amélioration et la révision du site Web tire à sa fin et il devrait être lancé à l'automne 2022.

EN COURS : Offre en résidence

Une rencontre a eu lieu avec la résidence Chartwell Les Jardins Laviolette, à l'automne 2021 afin d'explorer la possibilité d'offrir « La vie à cœur » aux résidents, comme cela est offert au Chartwell Domaine Cascade à Shawinigan. Le projet est remis temporairement.

4.
Assurer le
financement.



RÉALISÉ : Demandes de subvention (appels de projets)

Huit demandes de subventions et projets non récurrents ont été déposés cette année.

RÉALISÉ : Demande de subvention récurrente

Une demande de subvention récurrente (Programme de soutien aux organismes communautaires - PSOC) a été déposée pour l'année financière 2021-2022.

RÉALISÉ : Rapports et redditions de compte

Huit rapports et redditions de compte ont été produits.

RÉALISÉ : Campagnes de financement

- **Canadon**
 - Grand défi caritatif (juin)
 - Mardi je donne (novembre)Plateforme de campagne de financement virtuelle. Nouvelle formule gagnante grâce à sa simplicité et son efficacité.
- **Vente de plants de tomates (juin)**
Initiative de notre collègue Lauréanne M.-Crête.
- **Vente de savons**
Créés par notre collègue Lauréanne M.-Crête.
- **Vente de cartes de souhaits**
Créées par un membre siégeant au CA de l'ACMI, madame Marthe Grandbois.
- **Vente du livre de recettes « Cuisine Nutri-Cœur »**
Créé par la nutritionniste Guylaine Doucet avec la collaboration de Pascale Allard, Brigitte Bédard, Christiane Boisvert, Maryse Côté, Mireille Gagnon, Karine Gélinas, Céline Raymond nutritionniste et Lise Richard.
- **Dons spontanés**
- **Dons In Memoriam**



RÉALISÉ : **Activité de financement**

Une activité de levée de fonds « **MARCHER POUR LA CAUSE** », réalisée en partenariat avec Monsieur Robin Lapointe, propriétaire de la Pépinière du parc.



PÉPINIÈRE DU PARC



L'ACMI DANS SON MILIEU

L'Association des cardiaques de la Mauricie croit en l'importance de la concertation et de la solidarité entre les organismes et elle s'associe le plus souvent possible à des organisations dont les préoccupations sont complémentaires aux siennes. C'est pourquoi elle s'engage et s'implique auprès d'organismes et de regroupements en donnant des avis, en assistant à des assemblées, en siégeant sur des conseils d'administration et en participant à des projets.

De plus, afin d'assurer la cohésion et le travail d'équipe, plusieurs rencontres multidisciplinaires réunissant les employés et les intervenants professionnels ont eu lieu tout au long de l'année.

Implications et représentations

RENCONTRES D'ÉQUIPE

- | | |
|---|---------------|
| • Employés | 14 rencontres |
| • Équipe multidisciplinaire (employés, intervenants, bénévoles) | 2 rencontres |
| • Comité de réadaptation cardiaque | 3 rencontres |

STAGIAIRES

- | | |
|---|--------------|
| • Accueil : | 6 rencontres |
| - Deux stagiaires en kinésiologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (1 x 5 heures et 1 x 405 heures) | |
| - Trois stagiaires en sciences infirmières de l'Université du Québec à Rimouski, campus Lévis | |
| • Rencontre avec une étudiante à la maîtrise en psychoéducation pour un stage de 24 semaines pour l'année prochaine | 1 rencontre |
| • Présentations aux étudiantes en sciences infirmières de l'UQTR | 2 rencontres |
| • Présentation à la Clinique multidisciplinaire en santé | 1 rencontre |

CENTRE DE FORMATION COMMUNAUTAIRE DE LA MAURICIE (CFCM)

- | | |
|---|--------------|
| • Projet « Marketing social et mise en récit » | 4 rencontres |
| • Conseil d'administration | 6 rencontres |
| • Assemblée générale annuelle | 1 rencontre |
| • Lac-à-l'épaule | 1 rencontre |
| • Comité « Vie associative et règlements généraux » | 1 rencontre |

SALON DES RESSOURCES EN SOUTIEN À DOMICILE

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| • Salon virtuel | 2 salons |
| • Création d'un vidéo promotionnelle | 1 rencontre |

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAVIOLETTE (CABL)

- | | |
|--|--------------|
| • Conseil d'administration | 3 rencontres |
| • Rencontres avec la directrice générale | 4 rencontres |

TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES DU CENTRE-DU-QUÉBEC ET DE LA MAURICIE (TROC CQM)

- | | |
|---|--------------|
| • Conseil d'administration | 6 rencontres |
| • Comité exécutif | 4 rencontres |
| • Conseil d'administration extraordinaire | 1 rencontre |
| • Assemblée générale annuelle | 1 rencontre |
| • 21 ^e anniversaire d'implication à la Table régionale des organismes communautaires (TROC) pour notre directrice, madame France Marquis | 1 rencontre |

CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA MAURICIE-ET-DU-CENTRE-DU-QUÉBEC (CIUSSS MCQ)

- Présentation au kinésiologue de St-Joseph | 1 rencontre
- Présentation aux professionnels du Soutien à domicile Interval | 1 rencontre
- Présentation aux travailleurs sociaux de UMF St-Joseph | 1 rencontre
- Remises de dépliants de l'ACMI au CHAUR | 5 fois

REGROUPEMENT DES BINGOS DE TROIS-RIVIERES (RBTR)

- Conseil d'administration | 3 rencontres
- Assemblée générale annuelle | 1 rencontre

PRÉPARATION D'UNE CAPSULE VIDÉO

- Rencontre avec madame Évelyne Donnini, psychologue spécialisée en traitement de psychothérapie de trauma | 1 rencontre

ENREGISTREMENT DE 5 CAPSULES PRÉSENTATION DE L'ACMI POUR LA RADIO RYTHME FM 100,1 (SEPTEMBRE 2021 À MARS 2022)

- Capsules de 10 secondes | 48 diffusions
- Capsules de 15 secondes | 228 diffusions
- Capsules de 60 secondes | 85 diffusions

APPUI PROCHES AIDANTS

- Rencontre d'informations | 2 rencontres

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE (CDC)

- Rencontre d'informations | 1 rencontre
- Assemblée générale annuelle | 1 rencontre

CÉGEP DE SHAWINIGAN

- Rencontre d'informations | 1 rencontre

TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS ET DES RETRAITÉS DE LA MAURICIE

- Rencontre de comité | 1 rencontre

SERVICE DE TRANSPORT EN COMMUN DE TROIS-RIVIÈRES (STTR)

- Rencontre de déploiement tarification sociale | 1 rencontre

RÉSIDENCE LES JARDINS LAVIOLETTE

- Rencontre pour un partenariat, afin de leur offrir des ateliers sur place | 1 rencontre

Présentations d'ateliers

NUTRITION ET SANTE PREVENTIVE

3 ateliers
5 participants

MALADIES CHRONIQUES ET ACTIVITES PHYSIQUES

3 présentations
97 participants

BOUGER POUR SA SANTE

1 présentation
19 participants

ENJEUX PSYCHOLOGIQUES DE LA RETRAITE

1 présentation
19 participants

Partenaires financiers et principaux bailleurs de fonds

- ✓ CIUSSS MCQ Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)
- ✓ Regroupement des bingos de Trois-Rivières (RBTR)
- ✓ Appui Proches aidants
- ✓ Programme Action Aînés du Québec (PAAQ)
- ✓ PARTICIPATION
- ✓ Unité régionale de Loisir et de Sport de la Mauricie (URLSM)
- ✓ Ville de Trois-Rivières, Aide à la relance et programme d'aide aux projets spéciaux
- ✓ Ville de Trois-Rivières, Société d'habitation du Québec
- ✓ Ville de Trois-Rivières, Maire Jean Lamarche
- ✓ Député de Trois-Rivières, Jean Boulet
- ✓ Députée de Laviolette-Saint-Maurice, Marie-Louise Tardif
- ✓ Députée de Champlain, Sonia LeBel
- ✓ Député de Maskinongé, Simon Allaire
- ✓ Premier ministre du Québec, François Legault
- ✓ Ministre de la santé et des services sociaux, Christian Dubé
- ✓ Députée à la chambre des communes de Trois-Rivières, Louise Charbonneau
- ✓ Les Chevaliers de Colomb, conseil 6874
- ✓ Les Chevaliers de Colomb, conseil 1001



Partenariats et collaborations

- ✓ Association des personnes aphasiques de la Mauricie et du Centre du Québec (APAMCQ)
- ✓ Centre d'action bénévole Laviolette (CABL)
- ✓ Fondation TCC – Boutique Neuro-Plus
- ✓ UQTR :
 - Caps
 - Clinique universitaire en kinésiologie (CUK)
 - Département des Sciences de l'activité physique
 - Département des Sciences infirmières
- ✓ Diabète Mauricie
- ✓ Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM)
- ✓ Corporation communautaire de Trois-Rivières (CDC3R)
- ✓ Regroupement des aidants naturels de la Mauricie
- ✓ Table régionale des organismes communautaires du Centre-du-Québec et de la Mauricie (TROC CQM)
- ✓ Direction Soutien à l'autonomie de la personne âgée - SAPA
- ✓ Centre d'éducation populaire de Pointe-du-Lac et de St-Étienne
- ✓ Centre de Femmes Parmi-Elles de Bécancour
- ✓ Association des personnes handicapées actives de Mékinac
- ✓ Centre national de vérification et de recouvrement du Canada (CNVR)
- ✓ Corporation de développement des Chenaux
- ✓ Dr Alain Raymond, cardiologue, parrain
- ✓ Dr Ariel Horacio Diaz, cardiologue
- ✓ Dr Gregory Courtoy, interniste à Shawinigan
- ✓ Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- ✓ Hebdo journal de Trois-Rivières, Saint-Maurice et Mékinac
- ✓ Les GMF du territoire de la Mauricie
- ✓ Les omnipraticiens de la région de la Mauricie
- ✓ Nutritionnistes du groupe Projets santé
- ✓ Radio communautaire de la MRC de Maskinongé, 103,1
- ✓ Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières (CCI3R)

BILAN DES ACTIVITÉS ET SERVICES

À travers ses quatre volets d'intervention, l'ACMI se donne le mandat d'offrir un vaste éventail de services individuels et d'activités de groupe. Vous découvrirez notre offre comme suit dans les pages suivantes :

- ✓ Une courte description du service ou de l'activité offert
- ✓ Le nombre de services et d'activités réalisés
- ✓ Le nombre de personnes touchées
- ✓ La note d'appréciation globale des participants pour certaines activités, qui est une moyenne de leurs évaluations par rapport aux cinq questions suivantes :

Comment qualifieriez-vous...

- L'activité dans son ensemble?
- La prestation de l'animateur?
- La pertinence du sujet abordé?
- La pertinence de l'information reçue?
- Le confort de la salle ou de l'endroit choisi (dans le cas d'activités extérieures)?



Au total, l'ACMI a réalisé en 2021-2022 :

4 130 participations aux services individuels et activités de groupes

2 700 participants aux services individuels et activités de groupes

2 280 personnes rejointes par les activités grand public

1 100 consultations individuelles avec les intervenants professionnels

Et a reçu la note d'appréciation globale de :

96 %

Service de prélèvements sanguins

- ✓ **1 112** rendez-vous enregistrés
- ✓ Augmentation de **5,2 %** des rendez-vous enregistrés soit l'équivalent de **55** rendez-vous
- ✓ **63%** de nos membres utilisent le service par rapport à **67 %** l'année précédente
- ✓ **7,4 %** des rendez-vous enregistrés concerne un suivi RNI et/ou coumadin
- ✓ La moyenne de prélèvements par journée de clinique est de **17,3** soit une augmentation de **0,8** par rapport à l'année précédente



NOUVEAUTÉ

Depuis plusieurs années, nous observons un taux d'absence élevé au service de prélèvements sanguins.

Ce phénomène entraîne une augmentation du temps de traitement des demandes de 30 minutes soit 25,50 heures de temps infirmière pour cette année. Cela alourdit la tâche de l'organisation et de notre partenaire le CIUSSS MCQ. Pour contrer cette problématique, une politique d'assiduité a été mise en place afin de cadrer ces absences non motivées.

Consultations individuelles

<u>SOINS INFIRMIERS</u> :	124 consultations individuelles 15 injections 4 examens ITB 231 contacts téléphoniques patients 69 patients différents
<u>KINÉSIOLOGIE</u> :	368 consultations (programme d'entraînement supervisé) 73 patients différents
<u>NUTRITION</u> :	41 (29 dans le cadre du Programme de réadaptation cardiaque PRC)
<u>SOUTIEN PSYCHOSOCIAL</u> :	55 (27 en consultations individuelles et 28 en groupe d'entraide)

Programme de réadaptation cardiovasculaire (PRC)

Le programme de réadaptation cardiovasculaire s'adresse aux personnes ayant eu un problème cardiaque ou une aggravation de leur maladie cardiovasculaire dans les 6 derniers mois et dont le médecin encourage à modifier les habitudes de vie. Les participants ont accès à un accompagnement personnalisé par une équipe multidisciplinaire pour les aider dans la prise en charge de leur maladie cardiovasculaire. Chaque participant a accès à :

- 4 consultations individuelles avec l'infirmière
- 8 semaines d'entraînement supervisé avec la kinésiologue, 2 X par semaine
- 2 rencontres avec la psychoéducatrice
- 1 cours de nutrition comprenant 8 séances de 3 heures
- 2 consultations individuelles avec la nutritionniste au besoin
- 4 conférences de 3 heures sur la santé cardiovasculaire

36

Participants

1 406

Heures

La vie à cœur

Ce programme d'éducation en santé cardiaque regroupe les quatre volets d'intervention de l'ACMI sous forme de formations visant à faire découvrir les étapes essentielles de la réadaptation et de la prévention secondaire.

- MALADIE CARDIOVASCULAIRE ET MÉDICATION
Ghisline Pellerin, infirmière clinicienne
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
Maryline Roy, kinésiologue
- NUTRITION
Céline Raymond, nutritionniste
- SANTÉ MENTALE
Liliane Ducharme, psychoéducatrice



7

Cohortes

47

Participants

96 %

Appréciation

Les participants ont apprécié...

- La bonne description et explication de la maladie
- Le volet informatif sur les médicaments
- Les exercices avec les élastiques et le programme de musculation
- L'animation dynamique
- L'augmentation de leur motivation dans l'adoption de saines habitudes
- Comprendre les différences entre le stress, l'anxiété et la dépression
- Apprendre à mieux gérer les situations de stress
- Les partages de groupe

Cafés-rencontres

Animés par les psychoéducatrices Isabelle Martineau-Crête et Liliane Ducharme (qui a pris le relais depuis l'automne 2021), les participants échangent en petit groupe sur des thématiques visant le mieux-être.

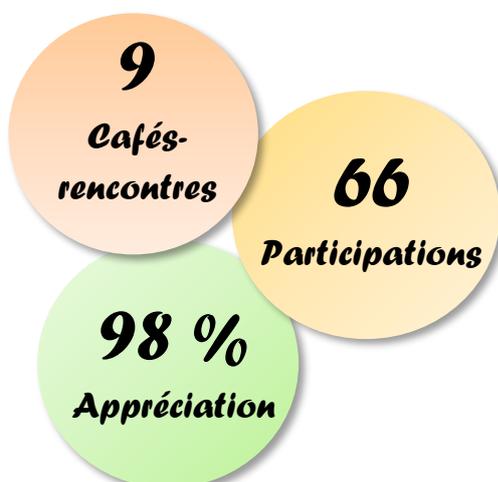
Une **nouveauté** a aussi vu le jour :
La dégustation d'un nouveau thé à chaque rencontre.



Les inscriptions ont beaucoup augmenté en cours d'année! Nous avons maintenant autant de gens dans les groupes que sur la liste d'attente. Cela pourrait être attribué au retour des activités en présentiel et au besoin de socialiser plus intense dû à la pandémie. Les thèmes sont aussi maintenant détaillés dans la programmation, ce qui peut peut-être accrocher plus de gens. L'approche conviviale y est aussi certainement pour beaucoup, comme en ont témoigné les commentaires dans les évaluations!

THÈMES

AVRIL	Mettre ses limites et s'affirmer positivement au quotidien.
MAI	L'estime de soi, un élément central pour s'épanouir au quotidien.
JUIN	L'accomplissement de soi : la cerise sur le Sunday pour l'été.
SEPT.	La mise en place de nos pensées positives.
OCT.	Comment la maladie a modifié ma perception de la vie.
NOV.	Apprivoiser les réactions physiques de l'anxiété et des émotions.
JANV.	Comment recharger ses batteries?
FÉV.	Être soi-même pour le meilleur et pour le pire.
MARS	Quelle place occupent les émotions dans ma vie?



Les participants ont apprécié...

- Les partages
- L'écoute et le respect du groupe
- La bonne animation
- L'ambiance agréable

Action-nutrition pour le plaisir et la santé

Ce programme de huit rencontres est animé par Céline Raymond, nutritionniste. Depuis janvier 2022, il est offert gratuitement aux membres! Il porte principalement 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.

9

Cohortes

80

Participants

Les participants ont apprécié...

- L'animation professionnelle et de grande qualité
- La grande compétence de l'animatrice



Formation continue en nutrition

Cette formation donne suite aux cours de nutrition à raison d'une fois par mois pour les personnes qui désirent maintenir leurs connaissances à jour. C'est aussi une belle façon de rester motivé et de s'entraider.

104

Participations

22

Rencontres

La vie après un AVC

Destiné aux survivants de l'AVC et leurs proches, ce programme de soutien et de développement de compétences s'échelonne sur 8 semaines. Il aide les participants dans leur retour à la vie quotidienne en leur permettant d'apprivoiser leurs nouveaux défis et mieux connaître les ressources qui les entourent. Les échanges entre pairs sont aussi au cœur du programme. L'animation a été assurée par Lauréanne Martineau-Crête, responsable des communications et du développement, et Marie-Joelle Hébert-Houle, agente de bureau et chargée de projets.



2
Cohortes

12
Participants

90 %
Appréciation

Les participants ont apprécié...

- Appréciation du volet sur la nutrition
- Bonne animation

FORMATEURS INVITÉS

- Maryline Roy, kinésologue à l'Association des cardiaques
- Céline Raymond, nutritionniste à l'Association des cardiaques
- Geneviève Poirier-Defoy, directrice générale de l'Association des personnes aphasiques de la Mauricie
- Guillaume Dufour-Morin, directeur général de La Fenêtre, centre d'immersion aux arts
- François Dubois, directeur général d'Adaptaforme
- Denise Tremblay, intervenante à Interval

Soutenu et encadré par :



Organisme partenaire :



Marche nordique

Cette activité permet aux membres de pratiquer une activité physique tout en prenant un bain d'air frais, socialisant et découvrant de nouveaux endroits. La marche nordique possède également des avantages spécifiques à la population cardiaque comme l'amélioration du tonus musculaire et de la capacité fonctionnelle.

L'utilisation de 2 bâtons aide le marcheur à se propulser vers l'avant et de solliciter près de l'ensemble des muscles du corps. La consommation d'oxygène et la dépense énergétique s'en voient augmentées, favorisant la perte de poids. Cette méthode simple et sécuritaire s'adresse aux personnes de tous âges.

Les participants ont apprécié...

- Convivialité de la pratique
- Découverte d'une diversité de lieux
- Animation dynamique
- Fait du bien physiquement et mentalement



LIEUX VISITÉS

Parc des Terrasses du fleuve
Parc Laviolette
Parc Lambert
Parc Linéaire des Côteaux
Parc Pie XII
Promenade T-R sur Saint-Laurent
Sentier Forestia / Moulin Seigneurial
Sanctuaire du Cap
Aire écologique du ruisseau Lachapelle
Parc de l'Île Saint-Quentin

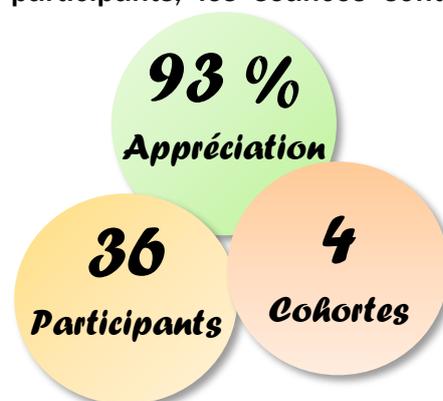


Exercices à distance

Les exercices à distance ont lieu sur la plate-forme Zoom. Des alternatives plus faciles ou plus difficiles, ainsi que des adaptations debout ou assis sont proposées pour chaque exercice. Malgré l'écran qui sépare la kinésiologue des participants, les séances sont interactives et conviviales!

Les participants ont apprécié...

- La convivialité des rencontres virtuelles
- Avoir cette alternative intéressante en contexte pandémique
- Ne pas avoir besoin de se déplacer
- L'enseignement dynamique



Exercices sur chaise

Les exercices sur chaise répondent aux besoins des personnes éprouvant de la difficulté à marcher sur une longue distance dû à un souffle court ou à une douleur dans les jambes. Ils permettent de bouger dans une position sécuritaire et facilement modulable selon la condition de chacun. Les séances sont offertes en petits groupes (maximum 4 personnes) pour permettre à la kinésiologue de bien encadrer ses participants aux besoins particuliers.



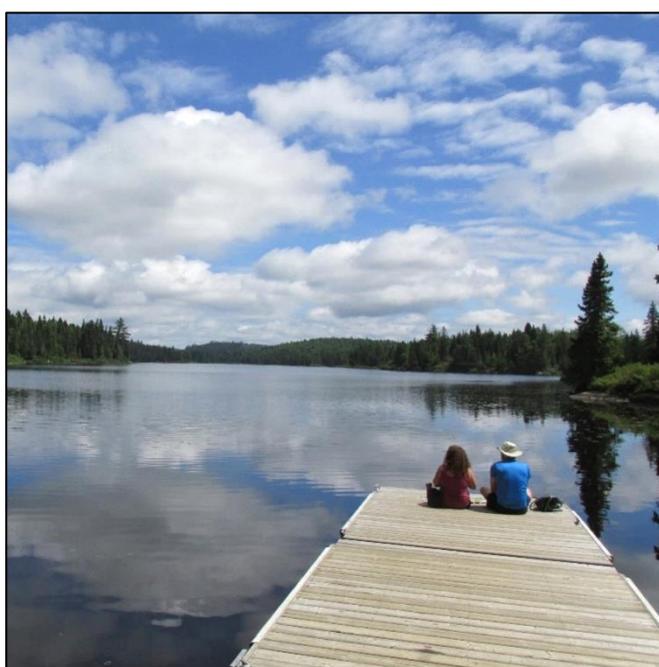
Activités découvertes

Offertes dans le cadre de l'événement ParticipACTION, les activités découvertes ont permis d'expérimenter de nouvelles activités physiques de façon sécuritaire et encadrée. Le matériel nécessaire à l'activité était fourni.

Activités offertes :

- Marche nordique et appareils d'exercices en plein air (x2)
- Pickleball
- Exercices avec élastiques
- Randonnée pédestre au parc de la Mauricie

Partenaire :  **PARTICIPACTION**



Ateliers de sensibilisation aux nouvelles technologies

Les membres ont pu bénéficier d'ateliers de sensibilisation aux nouvelles technologies du printemps à l'automne 2021. Ces ateliers leur ont permis de développer leur autonomie et leur confiance liés à l'utilisation des nouvelles technologies, ce qui fit particulièrement pertinent en temps de pandémie. Ils ont ainsi pu briser leur isolement en découvrant des outils pour faciliter la communication avec leurs proches et l'accès aux services à distance.

Ces ateliers ont été réalisés grâce au Programme action aînés du Québec, provenant de la Direction générale des aînés et des proches aidants du Ministère de la santé et des services sociaux.

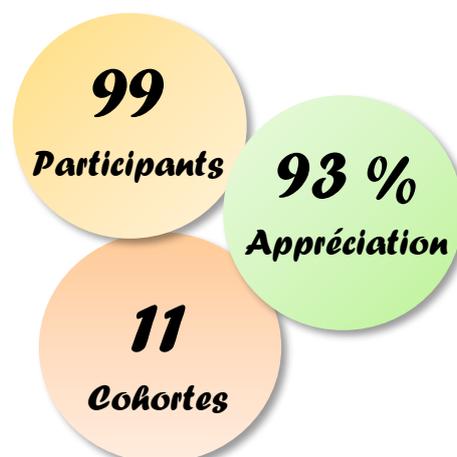
Partenaire :  CÉGEP
SHAWINIGAN

Le Cégep de Shawinigan a assuré un enseignement de qualité et a produit ces guides visant à soutenir l'apprentissage des participants :

- **Guide du participant (100 exemplaires)**
Initiation aux nouvelles technologies
- **Document de référence (100 exemplaires)**
Excel et Word

Les participants ont apprécié...

- Les explications précises
- L'atmosphère agréable
- Les guides de référence



Ateliers par nos stagiaires en soins infirmiers

Trois finissantes au baccalauréat en sciences infirmières de l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), campus Lévis, ont choisi l'ACMI pour leur projet d'intégration en milieu communautaire. Elles ont chacune mené un sondage auprès des membres et ont développé des ateliers axés sur leurs besoins.

23 février 2022 : Amélie Maltais
Informations pour un proche-aidant d'une personne atteinte de maladie cardiovasculaire

23 sondages complétés
5 participants

9 mars 2022 : Valérie Dumont
Programme éducatif portant sur les saines habitudes de vie, destiné aux personnes atteintes de maladie cardiovasculaire ou ayant des facteurs de risque

45 sondages complétés
7 participants

23 mars 2022 : Rebeca Sampaio Lopes
Risques de chute reliés à la chute de pression artérielle

37 sondages complétés
6 participants

Les participants ont apprécié...

- Les échanges entre participants
- L'animation très sympathique



BILAN DES COMMUNICATIONS

Afin d'accomplir sa mission, l'ACMI se fait un devoir de promouvoir ses services et ses activités.

- Coordonner la réalisation de son dépliant
- Gérer les réseaux sociaux
- Rechercher des commanditaires
- Mettre à jour son site Internet
- Produire des bulletins de liaison ou un journal
- Produire des infolettres
- Représenter l'organisme dans des événements
- Rédiger des communiqués de presse
- Accorder des entrevues
- Faire des représentations et créer des outils de publicité



50 440 personnes ont été rejointes via les réseaux sociaux



Facebook

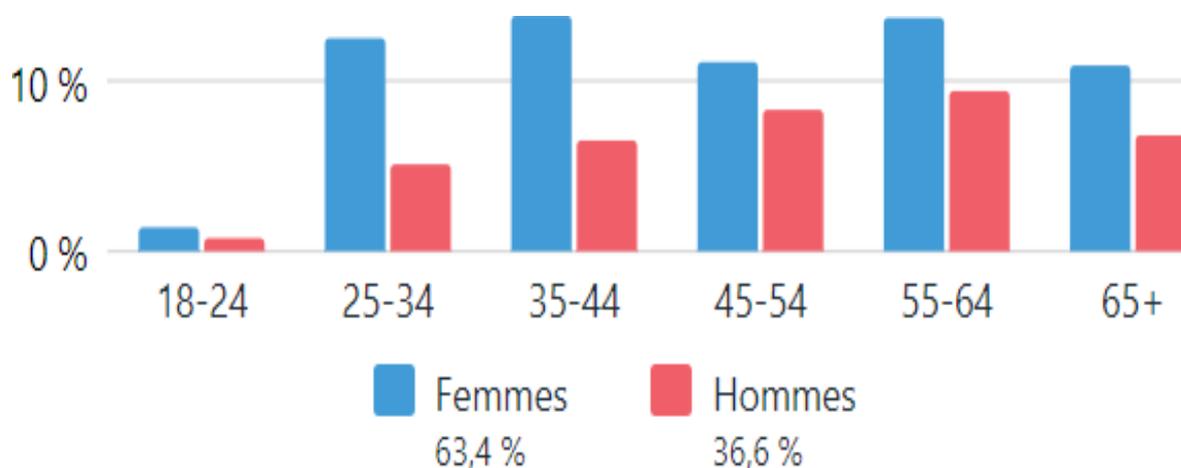
Couverture Facebook : **22 510 personnes rejointes**

Visites de la page et du profil : **976**

Mentions « j'aime » de la page : **671**

Nouveaux « j'aime » et abonnés : **151**

Âge et genre de notre audience



Provenance de notre audience

49 %	Trois-Rivières
6.6 %	Shawinigan
3.6 %	Saint-Anne-de-la-Pérade
3.4 %	Shawinigan-Sud
2.5 %	Québec
1.9 %	Montréal
1.8 %	Bécancour
1.8 %	Saint-Tite
1.6 %	Sainte-Geneviève-de-Bastican
1.5 %	Louiseville



YouTube

Compte créé le **28 septembre 2021**.

6 capsules informatives par les stagiaires en soins infirmiers sont disponibles sur notre chaîne.



Instagram

Compte créé le **31 janvier 2022**.

14 publications

38 abonnés

381 abonnements

Couverture : **335** personnes rejointes

Visites de profil : **86**



MailChimp

30 envois massifs

530 abonnés à notre infolettre

Ce logiciel de marketing, d'automatisation et de messagerie nous a permis de simplifier et raccourcir le processus d'envois massifs de courriels à nos abonnés.



Site Web

5 244 visites de janvier à mars 2022

2 578 visiteurs de janvier à mars 2022

**Les données n'ont pas été disponibles avant janvier 2022.*

PLAN D'ACTION 2022-2023

1. VIE ASSOCIATIVE ET GESTION DÉMOCRATIQUE

- Conseil d'administration
- Assemblée générale annuelle
- Consultations auprès des membres
- Mise à jour de nouvelles politiques internes

2. SERVICES AUX MEMBRES

- Poursuivre les services et activités déjà en place (sauf les exercices à distance qui se sont terminés avec la fin du confinement)
- Bonifier notre offre actuelle et développer des nouveautés
- Volet psychosocial : Accueillir une stagiaire à la maîtrise en psychoéducation et possiblement augmenter le nombre de cafés-rencontres et peut-être développer des déjeuners-causerie
- Volet kinésiologie :
 - Accueil d'une stagiaire au baccalauréat en kinésiologie
 - Ajout d'un deuxième kinésologue
- Maintenir nos ressources bénévoles
- Élargir nos services sur le territoire de la Mauricie avec la reprise de nos présentations dans les autres MRC de la Mauricie.

3. FINANCEMENT

- Poursuivre la consolidation de l'équipe de travail
- Poursuivre les démarches de financement récurrente et non-récurrente (appels de projets)

4. OPTIMISER ET ACTUALISER LES SERVICES

- Classer les dossiers informatiques
- Informatiser le service de prélèvements sanguins
- Transférer la gestion des membres au numérique
- Utiliser un calendrier numérique simplifié
- Développer divers outils d'accompagnement personnalisé
- Agrandir nos locaux
- Promouvoir l'ACMI via les réseaux sociaux
- Lancer notre site Web revu et amélioré et notre vidéo promotionnelle

5. POURSUIVRE LE DÉVELOPPEMENT DE CONCERTATION ET DES PARTENARIATS

- S'impliquer sur différentes tables de concertation
- Poursuivre notre développement de partenariat auprès de diverses instances

CONCLUSION

L'Association des cardiaques de la Mauricie répond avec dynamisme aux besoins de la population en matière de santé cardiovasculaire. Elle collabore avec les établissements du CIUSSS MCQ, les cardiologues, les omnipraticiens, les pharmaciens, les cliniques médicales, les GMF et autres professionnels externes afin d'offrir le meilleur soutien possible à la population.

Ses recommandations en matière d'amélioration des habitudes de vie s'inscrivent dans la même démarche que celle de l'État. L'ACMI allège la pression exercée sur le système de santé, accentuée par le vieillissement de la population et l'accroissement du nombre de personnes atteintes de maladies chroniques.

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. C'est avec toute l'énergie générée par son équipe multidisciplinaire que l'ACMI compte continuer à accomplir sa mission et à poursuivre son implication dans le continuum de services auprès du CIUSSS et autres partenaires.

Un meilleur soutien financier éviterait à l'ACMI de réduire ses services et/ou de faire des coupures dans le personnel. Il lui permettra de continuer à jouer son rôle auprès de la population et d'améliorer les conditions salariales de ses employés afin de conserver une équipe forte et de recruter du personnel pour adapter ses services aux besoins grandissants. Le financement est d'une grande importance dans la poursuite de cette mission qui bénéficie à l'ensemble de la population.

ANNEXES

Deux publications faites dans l'Hebdo Journal

.hebdojournal.com

NOTRE ÉQUIPE S'AGRANDIT!

Depuis le 5 avril, nous avons deux nouvelles personnes dans l'équipe. C'est avec plaisir que nous vous présentons Mme Marie-Joëlle Hébert Houle. Elle occupera le poste de chargée de projets et agente de bureaux.

De plus, un nouveau poste a été créé à titre de responsable des communications et du développement. Celui-ci sera assigné à Mme Laureanne Martineau-Crête.

Voici nos deux vedettes avec leurs sourires et leurs bonnes humeurs contagieuses!



MARIE-JOËLLE HÉBERT HOULE
reception@assocdescardiaques.com



LAUREANNE MARTINEAU-CRÊTE
communications@assocdescardiaques.com



ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

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



ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

3920 rue Louis-Pinard, Trois-Rivières, G8Y 4L9
Téléphone : (819) 373-3722 Télécopieur : (819) 373-6182
<https://www.assocdescardiaques.com/>



Programmation des activités automne 2021
Vous trouverez sur notre site, la programmation détaillée des activités
<https://www.assocdescardiaques.com>
Ça reprend dès cet automne!

ATELIERS DE SENSIBILISATION AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES

GRATUIT!

1. Tablette numérique et portable
2. Navigation sur Internet
3. Messagerie à des fins sociales (Courriel)
4. Plateau de jeux de reconnaissance
5. Sécurité informatique

MAEDI
(Les 15 septembre au 15 novembre 2021)
Groupe #1: 135 à 14130 (portable)
Groupe #2: 136 à 14630 (tablette)

MAEDI
(Les 15 novembre au 15 décembre 2021)
Groupe #3: 136 à 14630 (portable)
Groupe #4: 135 à 14130 (tablette)

Association Ahlitaire aux Ateliers
(819) 373-3722

Québec

JOURNAL COEUR AMI
ASSOCIATION DES CARDIAQUES DE LA MAURICIE



Consultez nos éditions sur le site web de l'association des cardiaques.

Un don qui va droit au coeur!!!



Vous êtes une entreprise ou vous êtes une personne qui souhaite simplement soutenir un OBNL de la région ? **Chaque don est essentiel à la pérennité de notre mission.**

Nous sommes **LA seule organisation communautaire en Mauricie qui offre des services professionnels et spécialisés en santé cardiovasculaire.** Notre organisation se distingue également par son esprit d'authenticité et de compassion, ainsi que par ses projets innovants, sa rigueur et son dévouement. Notre équipe est ouverte, accessible et dynamique!

Merci pour votre GRANDE GÉNÉROSITÉ !

24^{ème} édition PRIX HOMMAGE BÉNÉVOLAT-QUÉBEC 2021

La catégorie « Bénévole » rend hommage aux personnes âgées de 36 ans ou plus qui ont particulièrement contribué, par leur engagement social dans leur milieu, à l'amélioration de la qualité de vie de leurs concitoyennes et concitoyens.

Récipiendaire Madame Jeanne d'Arc Parent, pour la Mauricie:



Réception d'un chèque des Chevaliers de Colomb

Laurent Pontbriand – décembre 2021



Semaine des bénévoles

C'est dans une formule adaptée et complètement nouvelle que la Ville de Trois-Rivières a repris la tradition de souligner l'engagement de ses citoyennes et citoyens qui oeuvrent auprès de la population. La Direction de la culture, des loisirs et de la vie communautaire nous a offert l'opportunité d'assister à une partie de hockey des Lions de Trois-Rivières avec les membres de notre organisme dans le Colisée Vidéotron.



Témoignages

Reçus lors de notre campagne CanaDon « Mardi je donne » :

Énorme Merci pour tous les bons services reçus cette année !

Lucette Pagé Lacerte

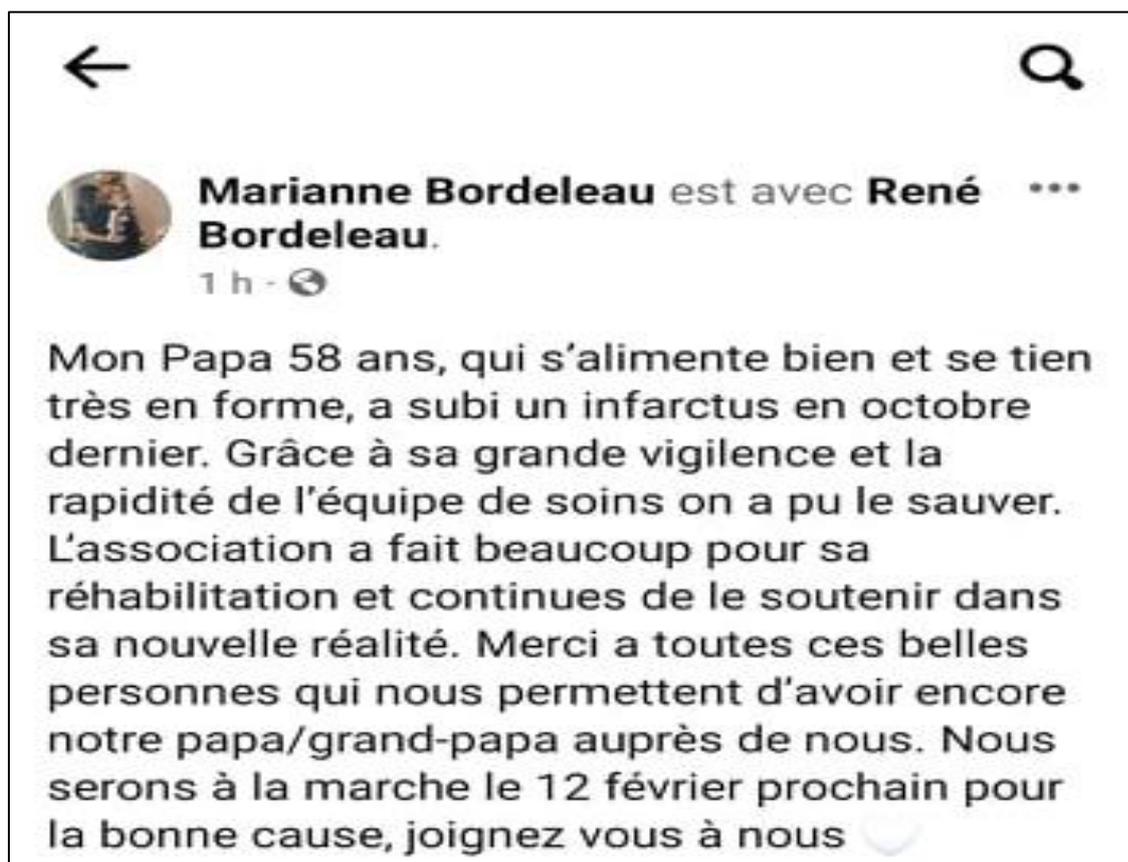
Bravo pour votre bon travail

François Trudeau

Félicitations à toute l'équipe pour votre engagement à promouvoir la santé cardiovasculaire et le bien-être !

Julie Hdule

Reçu via notre page Facebook :



Reçu par courriel

Avril 2020 et 2 ans plus tard...

Je suis chez moi, je m'apprête à me coucher. Je prends une gorgée d'eau avant de passer au lit. Je dépose ma tasse et « wong... wong » drôle de sensation à mon bras gauche... je prends ma main droite et soulève mon bras gauche et celui-ci retombe dans tous les sens sans aucune sensibilité... Problème... Ma tête est toute là mais mon corps est en problème. Je vous évite les péripéties que cela occasionne auprès de ma conjointe et de mes trois filles... je suis premier répondant préhospitalier dans ma communauté... je sais... je fais un AVC... je suis chanceux... mon entourage sait quoi faire... 30 minutes après me voilà à l'Hôpital Sainte-Marie à Trois-Rivières... à décider si j'accepte une thrombolyse... drôle pareil... moi un sportif, qui fait du jogging régulièrement... me voici à réfléchir à mon avenir... disons que je suis une personne active tant dans ma vie personnelle que professionnelle... « **Aille! J'ai pas mis cela à mon agenda!** » Quoi qu'il en soit, je reçois d'excellents soins par le personnel des soins intensifs de même que par l'Aile 2J. Cinq jours plus tard, je reçois mon congé. Bien heureux de revenir à la maison. Je dois rester 1 mois en repos à la maison incluant 2 semaines confinées... c'est que la Covid-19 vient d'arriver je vous rappelle... Retour au travail début mai, l'homme se dit prêt !!! (c'est ce que la tête de l'homme croit 😊) Mon employeur et mes collègues mettent à ma dispositions des mesures d'atténuation... et ma conjointe est présente à tous les instants. **MERCI NATHALIE.** Je suis bien entouré et mes amis sont présents.

Bon disons que j'avais lu rapidement dans un document remis à ma sortie de l'hôpital qu'il arrive fréquemment des problèmes d'anxiété et de dépression. Bah! Pas le temps de m'occuper de cela... 3 semaines plus tard... « **Bonjour anxiété !!** » Mon énergie à plat, zéro, moins que rien, le malaise intérieur est tel que je ne me comprends plus... J'ai entendu dire que l'Association des cardiaques de la Mauricie s'occupe aussi des cas d'AVC. Je prends mon courage à deux mains et j'appelle... l'une de mes meilleures décisions à vie... La direction générale m'accueille sans jugement **MERCI FRANCE!** J'exprime ma problématique et en un temps record, j'ai accès en Zoom à une psychologue... pour une première séance... J'y découvre... les phases du deuil... que je suis normal... et que je dois passer par une phase d'adaptation et de petits défis... **MERCI LUCIE!** Celle-ci me propose de rencontrer une infirmière afin de répondre à mes diverses questions... j'accepte... en réalité, j'accepte tout... je suis en difficulté... et j'ai besoin d'aide... Encore là un accueil merveilleux... j'apprends à comprendre à quoi sert ma médication et surtout j'apprends aussi que le deuil est un « processus », en d'autres mots, un « cheminement »... « C'est long? »... c'est un processus, il faut accepter... il faut être patient avec moi-même... « moi patient!!!!?? »... dans ce type de circonstance, disons que ce n'est pas ma force... **MERCI GHISLINE.** Deux ans plus tard, j'ai cheminé... j'ai repris mes activités physiques à un rythme en lien avec mes capacités du moment. Je rencontre une kinésiologue qui me propose des activités physiques adaptées à ma situation... Course à pied, travail avec des élastiques, poids, ballon d'exercice, remise en forme, estime de mon corps, tapis roulant, hein!! moi... un sportif+ 😊... **MERCI MARYLINE!**

Hier, je complétais une première séance extérieure de course à pied, un 5 km. Je suis heureux! Je fanfaronne à la blague, auprès de mes proches. Après deux ans, on devient aussi conscient. De petit vite... j'ai appris à mieux profiter du moment présent et à faire un certain deuil de ma santé « parfaite ». C'est qu'un « processus » d'acceptation, c'est à modulation variable dans le temps... À ne pas oublier! Je me remets aussi de plus en plus à bouger avec confiance et je retrouve de plus en plus l'énergie qui m'habitait avant... avant quoi? Avant d'avoir reçu un cadeau « mal emballé » que la vie m'a transmis... mon AVC 😊

Jean Brouillette, « fan » de Cardiaques Mauricie
Sainte-Geneviève-de-Batiscan

P.S. : MERCI LAURÉANNE de faire le suivi des communications pour nous les membres. Aussi, **MERCI LILIANNE** et **MERCI CÉLINE** pour les formations. On se sent important et soutenu.