ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

Printemps 2024

INSCRIPTION (819) 373-3722

Un ensemble de services pour un cœur en santé!

www.assocdescardiaques.com

Présentation des services

L'***Association des cardiaques de la Mauricie Inc. (ACMI)*** accompagne les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires ou présentant des facteurs de risque, ainsi que leurs proches, dans l'acquisition et le maintien d'un niveau de santé optimal. L'ACMI œuvre aussi en sensibilisation à la santé cardiovasculaire.

- **Équipe multidisciplinaire**
  Infirmières, kinésiologues, nutritionniste et psychoéducatrice
- **Activités de groupe et consultations individuelles**
- **Prévention et réadaptation**
- **Clinique de prélèvements sanguins**
- **Services aux entreprises et organismes**
  Conférences, dépistage, sensibilisation et soutien

Invitation : projet de recherche

Pour participer, deux options :

Accédez au site Internet	**Communiquez avec eux**
http://www.proactifquebec.ca	au 1-844-663-5005, poste 12361 ou proactif@ulaval.ca

Programme de réadaptation cardiovasculaire

Vous avez eu un problème cardiaque ou une aggravation de votre maladie cardio-vasculaire dans les 6 derniers mois ET votre médecin vous encourage à modifier vos habitudes de vie ? Alors ce programme est pour vous !

Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé avec notre équipe multidisciplinaire, comprenant :

- **Soins infirmiers**
  Évaluation de l'état de santé et suivi en consultations individuelles
  Ghisline Pellerin, infirmière
- **Kinésiologie**
  Rencontre d'évaluation initiale : condition physique et objectifs. Par la suite, entraînement supervisé adapté en petit groupe, 2x semaine pendant 8 semaines
  Maryline Roy et Molly Chagnon, kinésiologues
- ***La vie à cœur***
  Programme d'éducation en santé cardiovasculaire de 4 conférences d'une durée de deux heures chacune, incluant une pause.

Clinique de prélèvements sanguins

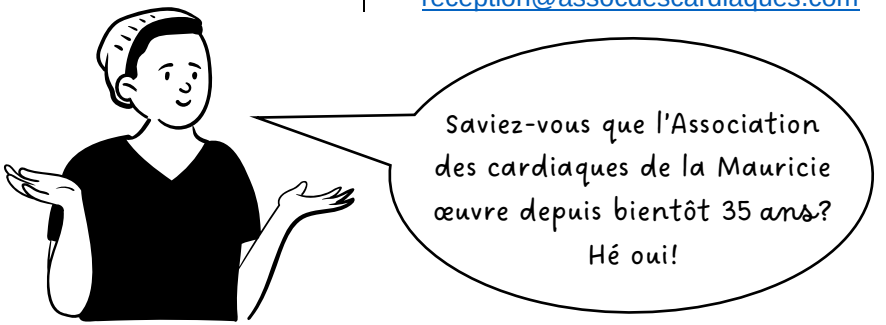
Gratuit

Les membres peuvent bénéficier, **sur rendez-vous**, d'un service de prélèvement sanguin.

Carte d'assurance-maladie requise.

Voici comment nous acheminer votre requête du médecin pour obtenir un rendez-vous :

- En personne, à la **réception**
- En la déposant dans notre **boîte aux lettres sécurisée**
- Par la **poste**
- Par **courriel** à reception@assocdescardiaques.com



Consultations individuelles

Gratuit

❖ **Soins infirmiers**

Ghisline Pellerin, infirmière

Écoute et conseils face à vos préoccupations liées à la maladie cardiovasculaire et suivi de vos facteurs de risque.

45 $
Évaluation
20 $
Suivi
**Reçu pour assurances*

❖ **Kinésiologie**

Maryline Roy et Molly Chagnon, kinésiologues

Accompagnement à la mise ou remise en forme, adaptée à votre condition et vos intérêts.

130 $
Évaluation
90 $
Suivi
**Reçu pour assurances*

❖ **Nutrition**

Marianne Côté, nutritionniste

Évaluation nutritionnelle, plan d'action et enseignement adapté à la santé de votre cœur. Les rencontres de suivi permettent l'atteinte de vos objectifs fixés à la première rencontre. À noter que le nombre de suivis varie d'une personne à l'autre et selon les objectifs de chacun.

80 $
**Reçu pour assurances*

❖ **Soutien psychoéducatif**

Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice

Accompagnement personnalisé pour la gestion de vos défis psychosociaux, qui peuvent se manifester par du stress, des symptômes anxieux ou encore dépressifs. Il vise le développement d'outils concrets vous supportant dans le maintien d'un équilibre de vie saine.

La vie à cœur

Gratuit

Dépôt de 10 $, remis après la participation aux 4 cours

Mardi
9 avril au 30 avril
(13h30 à 15h30)

Programme d'éducation en santé cardiovasculaire de **4** conférences**.** Découvrez les éléments essentiels de la prévention et la réadaptation !

- **Maladie cardiovasculaire**
  Ghisline Pellerin, Infirmière
- **Impact psychologique**
  Hélène Gélinas-Germain, Psychoéducatrice
- **Nutrition**
  Marianne Côté, Nutritionniste
- **Activité physique**
  Molly Chagnon, Kinésiologue

Atelier-conférence

5 $ / séance
Paiement à l'inscription

Jeudi
- 25 avril
  (13h30-15h30)

Mardi
- 14 mai
  (13h30-15h30)
- 18 juin
  (14h-16h)

Séances dynamiques combinant diverses informations liées au mieux-être, exercices pratiques et discussions interactives.

Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice

Avril : **La communication bienveillante**
Mai : **Mon identité à travers le temps**
Juin : **L'acceptation et la résilience**

On a tous une santé mentale !

Une étude est en cours à l'ACMI quant aux services du volet de psychoéducation. Nous vous invitons à nous transmettre **vos besoins et vos suggestions d'activités** pour l'année 2024-2025.

Marche nordique

REGULIÈRE

45 $ *(1x semaine)*
85 $ *(2x semaine)*

Mardi
2 avril au 11 juin
(13h15 à 14h15)

Jeudi
4 avril au 13 juin
(10h30 à 11h30)

ADAPTÉE

40 $ *(1x semaine)*

Mardi
2 avril au 11 juin
(11h à 11h45)

Améliorez votre tonus musculaire et votre capacité fonctionnelle par ce type de marche qui se pratique avec des bâtons. Sécuritaire et accessible à tous : la séance d'exercice de marche comprend une courte période d'exercices musculaires. Chacun y va à son rythme.

Le groupe « adapté » se distingue par une plus courte distance parcourue et la présence de bancs pour prendre des pauses. Point de départ dans le stationnement du parc Lambert.

Le groupe de marche régulière visitera pour sa part une variété de parcs au fil de la session.

Maryline Roy et Molly Chagnon, kinésiologues

Venez prendre l'air et découvrir de beaux endroits tout en socialisant !

Atelier de création littéraire

Gratuit

Lundi
8 avril au 3 juin
(13h30 à 15h30)

Ce cours est une initiation à la création littéraire par des exercices d'écriture et de mise en lecture : découvrez la poésie, le fragment, le récit, la fiction, la lecture publique et le processus de publication.

En collaboration avec :

La Fenêtre
Centre d'immersion aux arts
25 ans d'art et d'inclusion!

Réalisé grâce à :

UNITÉ RÉGIONALE DE LOISIR ET DE SPORT DE LA MAURICIE

Exercices sur chaise

25 $ *(1x/sem.: lundi)*

30 $ *(1x/sem.: merc.)*

50 $ *(2x/semaine)*

Lundi et mercredi
1er avril au 22 mai
(10h30 à 11h30)

Pas de cours le lundi 1er avril et 20 mai

Vous vous sentez plus limité dans vos capacités physiques ou vous avez un problème d'équilibre ? Ces exercices sont pour vous ! Dans une position assise et selon vos capacités, ces séances en petit groupe assurent un accompagnement personnalisé.

Maryline Roy, kinésiologue

- **Période d'échauffement**
- **Exercices aérobiques**
- **Renforcement musculaire**
- **Étirements**

Pour votre information

Saviez-vous que nous avons une...

Bibliothèque

à votre disposition et que vous pouvez louer les livres?

Thématiques:
Alimentation, psychologie, bien-être, coeur & autres maux et divers.

Suivez-nous sur Facebook en aimant notre page Association des cardiaques de la Mauricie

Adhésion

Bénéficiez des activités et services en devenant membre de l'ACMI !

40 $ / an *(personne)*
70 $ / an *(couple)*

Nous faisons tout notre possible pour offrir les activités et services gratuitement. Lorsque des coûts sont nécessaires, ceux-ci sont affichés dans la description correspondante.

Inscription aux activités

Ouvert du lundi au jeudi
9h00 à 16h00

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

3920, rue Louis-Pinard
Trois-Rivières (QC)
G8Y 4L9
reception@assocdescardiaques.com
www.assocdescardiaques.com

Options de paiements (activités, dons, adhésions)

- **Comptant** (montant exact)
- **Chèque** (Association des cardiaques de la Mauricie Inc.)
- **Virement Interac** à direction@assocdescardiaques.com
  Question de sécurité : Organisme / Réponse : ACMI3920
- **Virement entre personnes** (seulement avec Desjardins)
  Transit: 10101, institution: 815, compte: 495 013 5

***Le paiement doit être fait AVANT le début des activités**

En cas d'absence

S.V.P. aviser 48h à l'avance pour ne pas pénaliser les personnes sur la liste d'attente ou faire déplacer un intervenant sans raison.

Don général

Faites un don en votre nom personnel pour appuyer notre mission et les services offerts.

Don In Memoriam

Faites un don en mémoire d'une personne décédée.
Une carte de sympathies sera expédiée aux proches.

Essentiels, vos dons assurent la pérennité de notre œuvre face à la maladie cardiovasculaire.

Reçus officiels aux fins d'impôt