



ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



# RAPPORT ANNUEL 2023-2024

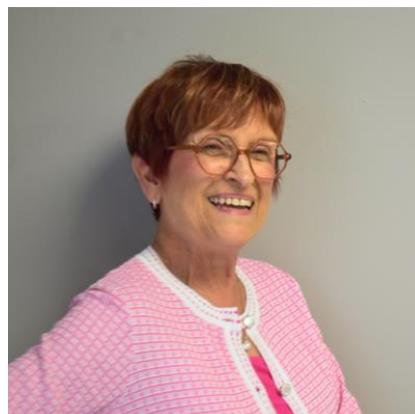
# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mot de la présidente</b> .....	3
<b>Mot de la direction</b> .....	4
<b>Présentation de l'organisme</b> .....	5
Mission et objectifs .....	5
Valeurs organisationnelles .....	6
Organigramme et vie associative .....	7
Membres de l'équipe .....	8
Hommage .....	9
<b>Formations et congrès</b> .....	10
<b>Retour sur le plan d'action 2023-2024</b> .....	14
<b>L'ACMI dans son milieu</b> .....	19
<b>Bilan des services et activités</b> .....	23
Service de prélèvements sanguins et consultations individuelles .....	24
Programme de réadaptation cardiaque .....	25
Programme d'éducation en santé cardiovasculaire <i>La vie à cœur</i> .....	25
Cafés-rencontres / Ateliers-conférences .....	26
Action-nutrition pour le plaisir et la santé et Formation continue en nutrition .....	27
<i>La vie après un AVC</i> .....	28
Marche nordique régulière .....	28
Marche nordique adaptée et Randonnées .....	29
Exercices sur chaise .....	30
Mobilité et détente .....	30
Atelier de création littéraire .....	31
Atelier de fabrication de couronnes de Noël .....	31
Journée nationale du sport et de l'activité physique .....	32
Conférence <i>Pollution de l'air en milieu urbain</i> .....	32
Conférence <i>Les artères : du cœur aux orteils!</i> .....	32
Portes ouvertes .....	33
<b>Bilan des communications</b> .....	34
<b>Plan d'action 2024-2025</b> .....	35
<b>Conclusion</b> .....	36
<b>Annexes</b>	

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

Au nom du conseil d'administration, c'est avec un grand enthousiasme que nous vous présentons le bilan de l'année 2023-2024.

Le conseil d'administration a tenu neuf réunions régulières et deux réunions spéciales au cours de l'année. Ces rencontres ont été cruciales pour aborder les questions de gouvernance et ont contribué à assurer le bon fonctionnement de l'association. Un immense merci à notre directrice, toujours disponible et impliquée, qui donne son temps sans compter.



Parmi les grandes réussites de l'année, nous pouvons citer les nombreuses activités menées avec succès grâce au personnel permanent et à l'engagement des membres envers leur santé. De plus, nos différentes campagnes de financement, nos ateliers et conférences en entreprise et autres regroupements et nos diverses représentations auprès d'organismes ont permis de promouvoir les services de l'ACMI et d'élargir notre impact dans la communauté.

Je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers les membres du conseil d'administration pour leur dévouement et leur engagement. Leur travail acharné et leur enthousiasme sont des piliers pour notre succès collectif.

Un merci tout particulier à notre personnel permanent, dont l'implication et la passion ont été déterminantes dans la réalisation de nos objectifs. Votre travail quotidien est la force qui permet à notre association de prospérer et d'atteindre de nouveaux sommets.

Et finalement, un grand merci à nos précieux bénévoles, dont le travail est inestimable pour notre association.

Ensemble, nous avons accompli de grandes choses et nous continuerons à le faire. Merci à tous pour votre soutien, votre travail et votre engagement.

Marthe Grandbois,  
Présidente

## MOT DE LA DIRECTION



L'année 2023-2024 a été particulièrement mouvementée et riche en accomplissement.

En plus d'une croissance constante du nombre de membres, nous avons la chance de bénéficier du soutien de plusieurs membres fidèles depuis de nombreuses années, ce qui témoigne de la pertinence et de l'importance de nos services

Nous avons activement poursuivi nos efforts pour garantir la pérennité financière de l'organisme, en consacrant beaucoup de temps et d'énergie à la recherche de financement ainsi qu'à la rédaction d'appels de projets.

En premier lieu, un projet d'étude sur le développement des services en soutien psychosocial a été réalisé grâce au soutien financier du *Fonds de relance des services communautaires* du Gouvernement du Canada par l'entremise de Centraide Mauricie. Cette étude met en lumière les liens entre les maladies cardiovasculaires et la santé mentale, les besoins de nos membres, le développement des compétences de notre équipe ainsi que les enjeux et les priorités de notre organisme pour les années à venir en matière de santé mentale.

Également, cinq nouveaux ateliers en nutrition ont été développés grâce au soutien financier non récurrent du *Programme de soutien aux organismes communautaires*. La première cohorte de ces ateliers sera offerte gratuitement à l'automne 2024.

Afin de renforcer et maintenir la cohésion de l'équipe, plusieurs rencontres d'équipes et de rencontres individuelles ont été planifiées en cours d'année avec le personnel permanent, les intervenants professionnels et les bénévoles. Ces rencontres ont favorisé les échanges constructifs et personnalisés. Je tiens à exprimer ma reconnaissance envers mon équipe qui a su s'adapter à l'expansion de nos activités, enrichissant ainsi notre mission. L'élargissement de nos services contribue de manière significative au bien-être de nos membres ainsi qu'une récompense bien méritée pour tous les efforts déployés par l'équipe.

Un de nos défis est de continuer à faire reconnaître notre mission auprès du gouvernement et du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ), tout en œuvrant à l'augmentation de notre financement récurrent.

Soyez assurés de notre engagement total et de notre dévouement à offrir à nos membres une meilleure qualité de vie en matière de santé cardiovasculaire au sein de la communauté. Merci à tous pour votre soutien et votre engagement constant.

  
France Marquis,  
Directrice générale

# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME



## Les huit critères de l'Action communautaire autonome auquel souscrit l'ACMI :

- ❖ Être un organisme à but non lucratif;
- ❖ Être enraciné dans la communauté;
- ❖ Entretenir une vie associative et démocratique;
- ❖ Être libre de déterminer sa mission, ses approches, ses pratiques et ses orientations;
- ❖ Avoir été constitué à l'initiative des gens de la communauté;
- ❖ Poursuivre une mission sociale propre à l'organisme et qui favorise la transformation sociale;
- ❖ Faire preuve de pratiques citoyennes et d'approches larges axées sur la globalité des problématiques abordées;
- ❖ Être dirigé par un conseil d'administration indépendant du réseau public.

## 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, nutritionniste et kinésiologues.

Les objectifs sont :

- Regrouper les personnes à risque ou ayant des troubles cardiovasculaires et leurs proches;
- Offrir un programme de réadaptation cardiovasculaire comprenant :
  - Un accompagnement personnalisé en soins infirmiers;
  - Un programme d'activité physique complet;
  - Le programme d'éducation en santé cardiovasculaire **La vie à cœur** composé de 4 conférences sur les soins infirmiers, l'activité physique, le psychosocial et la nutrition.

- 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;
- Promouvoir l'association au niveau 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 / 44 semaines d'opération par année / 35 heures par semaine / Répondeur en tout temps.

## VALEURS ORGANISATIONNELLES

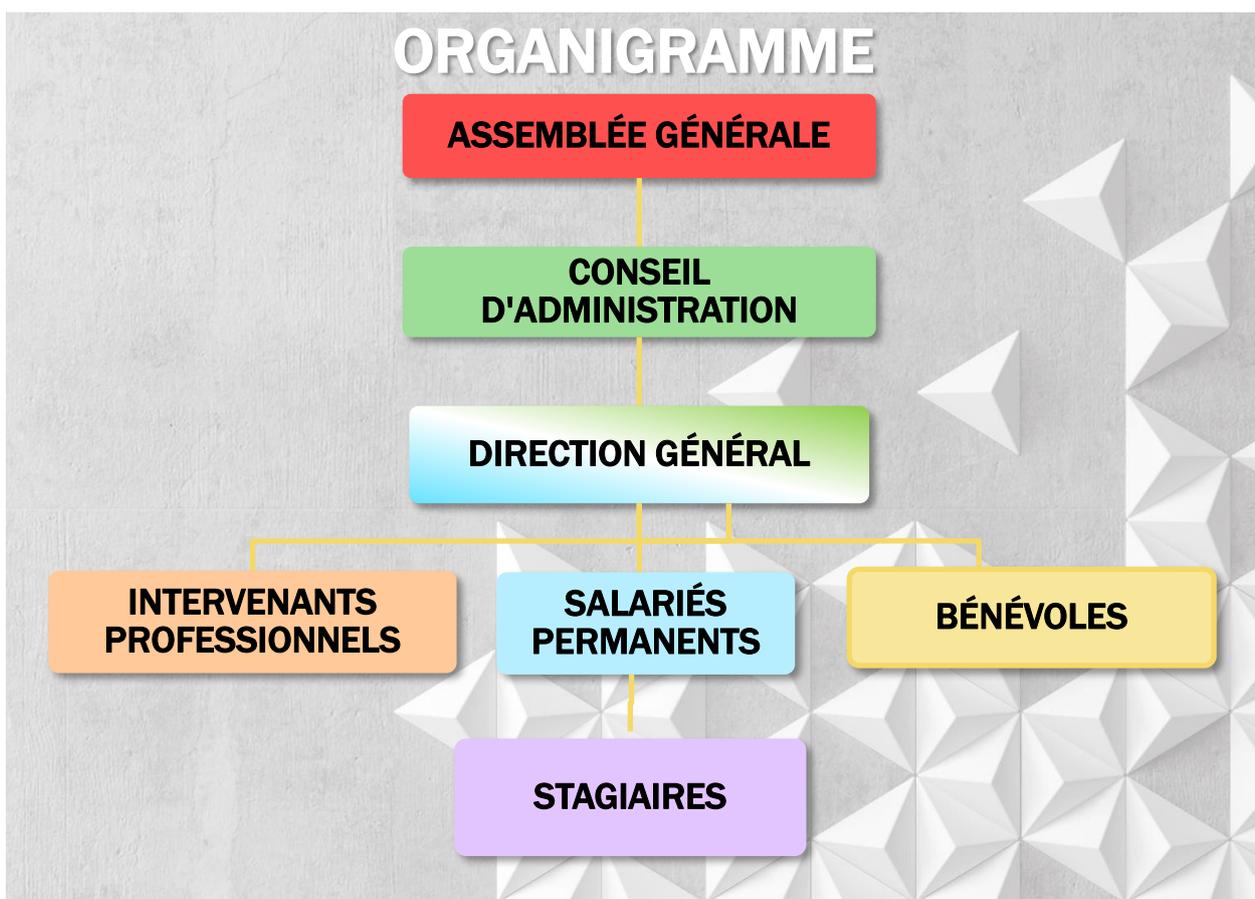
**Inclusivité** : se traduit par l'acceptation de la personne telle qu'elle est au moment où elle se présente à nous. C'est aussi l'accueil de l'autre avec un intérêt réel, sans jugement, avec considération et respect de son unicité.

**Confidentialité** : s'incarne dans notre engagement à ne recueillir que l'information personnelle nécessaire et dans la protection des informations personnelles de nos membres. Le consentement du membre est essentiel avant la transmission de toute information à un tiers.

**Professionnalisme** : représente la pierre angulaire de toutes nos interventions et de nos accompagnements en adéquation avec notre mission et les règles éthiques applicables. Nous nous engageons à maintenir et à développer nos compétences professionnelles afin d'être reconnus pour notre savoir-faire.

**Autonomie** : se manifeste dans la capacité de faire des choix, de les affirmer et de les concrétiser.

## ORGANIGRAMME



# 635 membres

Faible diminution de **1 %** soit de **7** membres

Depuis 2008, c'est **2 935 membres** qui ont bénéficié de nos services

### Vie associative

#### CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Marthe Grandbois, présidente
- Jacques Manseau, vice-président
- Jeanne-d'Arc Parent, trésorière
- Louis Giroux, secrétaire
- Jacqueline Lacoste, administratrice
- Élane Robert, administratrice
- Georges Young, administrateur
- Martin Veillette, administrateur

9 réunions en présentiel et 2 réunions spéciales

#### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2022-2023

13 juin 2023

27 participants

## 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 approximativement :



**5 500 appels téléphoniques**



et de nombreux courriels et textos.



### SALARIÉS PERMANENTS

- **France Marquis**, directrice générale
- **Maryline Roy**, kinésiologue et chargée de projets
- **Molly Chagnon**, kinésiologue
- **Lauréanne Martineau-Crète**, responsable des communications et des activités
- **Marie-Joëlle Hébert-Houle**, agente de bureau et chargée de projets
- **Josée Boissonneault**, agente de bureau
- **Ève-Marie Carrier**, infirmière clinicienne

### INTERVENANTS PROFESSIONNELS

- **Ghisline Pellerin**, infirmière clinicienne
- **Céline Raymond**, nutritionniste-diététiste (fin de contrat en juin 2023)
- **Marianne Côté**, nutritionniste-diététiste
- **Liliane Ducharme**, psychoéducatrice (fin de contrat en août 2023)
- **Hélène Gélinas-Germain**, psychoéducatrice

### STAGIAIRES

- **Marilou Harvey**, infirmière et étudiante au baccalauréat en sciences infirmières de l'Université du Québec à Rimouski, Campus Lévis

### 21 BÉNÉVOLES = ENVIRON 1250 HEURES

- **Martin Veillette**, soutien administratif et accueil
- **Lina O'Connor**, soutien administratif et accueil
- **Carole Cossette**, soutien administratif et accueil
- **Renée Rocheleau**, soutien administratif et accueil
- **Myriam Tremblay**, soutien administratif et accueil
- **Sonya Paquin**, soutien administratif
- **Lucette Pagé**, soutien administratif
- **Chantal Crète**, soutien administratif
- **Louise St-Onge**, soutien aux prélèvements sanguins
- **Louis Giroux**, transport CHAUR
- **Clément Milot**, transport CHAUR
- **Michel Chicoine**, transport CHAUR

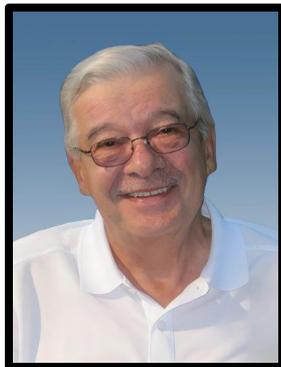
Et une dizaine de bénévoles participants à nos différents événements durant l'année!

À tous  
**NOS BÉNÉVOLES**   
**MERCI**



## HOMMAGES

Madame **Ghislaine Boucher** a occupé au sein du conseil d'administration le siège de présidente pendant 5 ans, le siège de secrétaire pendant 4 ans et le siège d'administratrice pendant 7 ans. Son leadership et son engagement ont été les piliers de nombreux projets fructueux ayant permis le rayonnement de l'association. Elle avait à cœur l'éducation et la sensibilisation de la santé cardiovasculaire. MERCI madame Boucher pour tout ce que vous avez fait pour nous! ...*Madame Ghislaine Boucher nous a quitté le 25 septembre 2023*



Monsieur **Jean-Lévis Toupin** a occupé au sein du conseil d'administration le poste de président pendant 5 ans et celui de vice-président pendant 10 ans. Homme bienveillant et ouvert d'esprit, sa présence rassurante va nous manquer. MERCI monsieur Toupin pour votre implication! ...*Monsieur Jean-Lévis Toupin nous a quitté le 27 décembre 2023*

Madame **Hélène Charbonneau** a occupé au sein du conseil d'administration le siège de secrétaire pendant 1 an et le siège d'administratrice pendant 2 ans. Sa bienveillance et son calme ont fait d'elle une personne respectée et appréciée de tous. MERCI madame Charbonneau pour votre implication! ...*Madame Hélène Charbonneau nous a quitté le 18 septembre 2023*



Monsieur **Jean Bergeron** a occupé au sein du conseil d'administration le siège de secrétaire pendant 4 ans et le siège d'administrateur pendant 3 ans. Il était toujours prêt à aider, toujours disponible et très impliqué. MERCI monsieur Bergeron ! ... *Monsieur Jean Bergeron nous a quitté le 28 septembre 2023*



## FORMATIONS ET CONGRÈS

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 faire bénéficier l'ACMI.



### France Marquis, directrice générale

12 avril 2023	<b>Le bonheur au travail (Virtuel)</b> Stéphanie Austin, professeure en gestion des ressources humaines de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Table régionale des organismes communautaires Centre-du-Québec / Mauricie (TROC CQM)
18 avril 2023	<b>Réussir le changement (Virtuel)</b> Claude Sévigny, conseiller en ressources humaines de la firme Consensus, TROC CQM
25 avril 2023	<b>Loi 25 (Virtuel)</b> Me Andréanne Lascelle-Lavallée, avocate-directrice du Centre de justice de proximité de la Mauricie, TROC CQM
3 octobre 2023	<b>Cybersécurité (Virtuel)</b> Emmanuel Perron de Fixe Info Enr., Corporation de développement communautaire des Chenaux (CDC des Chenaux)
3 novembre 2023	<b>Les rendez-vous EO : Investir dans la réussite de votre organisation en misant sur l'humain (Virtuel)</b> Espace OBNL
15 décembre 2023	<b>Loi 25 (Virtuel)</b> Espace OBNL
19 janvier 2024	<b>Parcours humain / Rencontre préparatoire (Virtuel)</b> Espace OBNL
24 janvier 2024	<b>La gouvernance d'OBNL et le capital humain (Virtuel)</b> Espace OBNL
31 janvier 2024	<b>Le financement d'OBNL (Virtuel)</b> Espace OBNL
7 février 2024	<b>Atelier d'intelligence collective : 30 nouvelles idées de revenus applicables à notre OBNL (Virtuel)</b> Espace OBNL
12 février 2024	<b>Politique de grille salariale</b> Claudia Gomez, conseillère communication et formation chez TROC CQM
14 février 2024	<b>Activité d'intégration (Virtuel)</b> Espace OBNL
15 février 2024	<b>Ergothérapie pour les postes informatiques (Virtuel)</b> TROC CQM
21 février 2024	<b>Comprendre la rémunération globale et ses implications (Virtuel)</b> Espace OBNL
28 février 2024	<b>Programme La marque employeur (Virtuel)</b> Espace OBNL
13 mars 2024	<b>Atelier d'intelligence collective : réflexion de groupe sur les conditions de travail (Virtuel)</b> Espace OBNL

## Lauréanne Martineau-Crête, communications et développement

- 24 avril 2023 **5 conseils pour mieux utiliser les réseaux sociaux (Virtuel)**  
La Puce informatique
- 4 mai 2023 **Journée de travail/restructuration**  
Virginie Rainville, coordonnatrice du développement organisationnel,  
Centre de formation communautaire de la Mauricie (CFCM)
- 25 mai 2023 **Salon de la santé**  
Centre Landry Inc.
- 3 octobre 2023 **Super Rendez-vous CDC des Chenaux**  
**Stockage sécuritaire des données (Virtuel)**  
Emmanuel Perron, Fixe Info Enr., CDC des Chenaux
- 11 et 25 oct. 2023 **Survol des risques psychosociaux au travail et séance sur la communication non-violente, la civilité et le harcèlement (virtuel)**  
Caroline Poisson, Arch et membre de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, santé au travail et santé psychologique, TROC CQM
- 29 novembre 2023 **Comment créer des outils de promotion efficaces (Virtuel)**  
Éric Michel, formateur et chargé de cours au Cégep de Trois-Rivières, CFCM
- 13 février 2024 **Conférence : Le cœur en santé...durable (Virtuel)**  
Jean-Pierre Després, professeur au département de kinésiologie de l'Université Laval, Centre Déclic
- 21 mars 2024 **Intégrer l'IA dans l'organisation de vos événements (Virtuel)**  
Jonathan Pépin, expert CRM chez Eudonet Canada, Eudonet Canada

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

- 25 avril 2023 **Loi 25 (Virtuel)**  
Me Andréanne Lascelle-Lavallée, avocate-directrice du Centre de justice de proximité de la Mauricie, TROC CQM
- 18 mai 2023 **Vieillir et vivre ensemble**  
Forum : Changements, défis et opportunités, Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
- 19 janvier 2024 **Intelligence artificielle et personnalisation : Savez-vous utiliser vos données? (Virtuel)**  
Espace OBNL
- 29 février 2024 **Isolement social et la solitude chez les personnes âgées (Virtuel)**  
Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées
- 19 mars 2024 **Présentation des services de Services Canada**  
Services Canada
- 20 mars 2024 **Les défis et les risques du numérique pour le communautaire (Virtuel)**  
DATAide

## Maryline Roy, kinésiologue

- 1<sup>er</sup> avril 2023 **Mise à jour sur le diabète**  
Magalie Brousseau-Foley, professeure au département des sciences de l'activité physique de l'UQTR, Association des kinésiologues de la Mauricie et du Centre-du-Québec (AKMCQ)

- 13 avril 2023 **Les hormones bio identiques : la seule solution à la ménopause ? (Virtuel)**  
Sylvie Dodin, gynécologue et professeure titulaire au département d'obstétrique-gynécologie de l'Hôpital Saint-François-d'Assise du CHU de Québec, Grand rendez-vous en santé, Faculté de médecine de l'Université Laval
- 25 avril 2023 **Santé communautaire et populations vulnérables**  
Regroupement intersectoriel de recherche en santé de l'Université du Québec (RISUQ)
- 11-12-13 mai 2023 **34<sup>e</sup> congrès Fédération des kinésologues du Québec**  
Rivière-du-Loup
- 24 mai 2023 **Lombalgie d'origine vasculaire**  
Pierre Abraham, professeur de physiologie à l'Université de Angers en France, groupe de recherche sur les affections neuromusculo-squelettiques de l'UQTR
- 26 mai 2023 **5<sup>e</sup> édition- L'approche multidisciplinaire en cardiologie**  
Symposium de cardiologie de la Mauricie | Centre-du-Québec, Auberge Godefroy de Bécancour
- 14 septembre 2023 **Démystifions l'approche communautaire et ses enjeux**  
Audréanne Campeau, coordonnatrice de la recherche et du développement au CFCM, CFCM
- 12 octobre 2023 **Mobiliser une clientèle peu motivée ou non volontaire**  
Yves Gros-Louis, psychologue et directeur du Centre Psycho-Solutions à Wendake, CFCM
- 24 octobre 2023 **Colloque interdisciplinaire sur la prévention cardiovasculaire**  
Médecin francophone du Canada
- 2 novembre 2023 **Rendez-vous avec la recherche en santé du CIUSSS MCQ**  
Recherche en prévention et promotion de la santé CIUSSS MCQ, Centre hospitalier affilié universitaire régional (CHAUR)
- 6 décembre 2023 **Optimisation performance sportive**  
Pénélope Paradis-Deschênes, professeure au département des sciences de la santé / module d'enseignement en kinésiologie, groupe de recherche sur les affections neuromusculo-squelettiques de l'UQTR
- 17 janvier 2024 **La révolution active (Virtuel)**  
Jean-Pierre Després, Ph. D., professeur à l'Université Laval et directeur du centre VITAM, Société québécoise de lipidologie, de nutrition et de métabolisme (SQLNM)
- 18 février 2024 **Kinésiologie connectée : exploration des outils technologiques, évaluation de leur pertinence et stratégies pratiques d'application**  
Jules Cusson-Fradet, chercheur et consultant en sciences du sport, spécialisé en physiologie intégrative de l'exercice, Association des kinésologues de la Mauricie et du Centre-du-Québec (AKMCQ)
- 25 mars 2024 **Optimiser sa santé cardiometabolique : la recette personnalisée du Centre ÉPIC**  
Dr Philippe L.-L'Allier, Dr Josep Iglesias-Grau, Karine Lamoureux, Institut de Cardiologie de Montréal (ICM)

## Molly Chagnon, kinésiologue

- 1<sup>er</sup> mai 2023 **Observation en hémodynamie**  
Vincent Spagnoli, cardiologue, CHAUR
- 14-15 mai 2023 **34<sup>e</sup> congrès Fédération des kinésiologues du Québec**  
Rivière-du-Loup
- 25 mai 2023 **Salon de la santé**  
Centre Landry Inc.
- 26 mai 2023 **5<sup>e</sup> édition- L'approche multidisciplinaire en cardiologie**  
Symposium de cardiologie de la Mauricie | Centre-du-Québec , Auberge Godefroy de Bécancour
- 24 octobre 2023 **Colloque interdisciplinaire Mtl sur la prévention en cardiologie**  
Médecin francophone du Canada
- 2 novembre 2023 **Rendez-vous avec la recherche en santé**  
Recherche en prévention et promotion de la santé, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie et Centre-du-Québec (CIUSSS MCQ), CHAUR
- 15 novembre 2023 **Atelier entraînement contre-résistance chez la personne âgée (Virtuel)**  
Chaire de recherche pour un vieillissement en santé
- 18 février 2024 **Kinésiologie connectée : exploration des outils technologiques, évaluation de leur pertinence et stratégies pratiques d'application**  
Jules Cusson-Fradet, chercheur et consultant en sciences du sport, spécialisé en physiologie intégrative de l'exercice, Association des kinésiologues de la Mauricie et du Centre-du-Québec (AKMCQ)

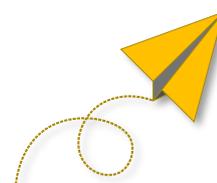
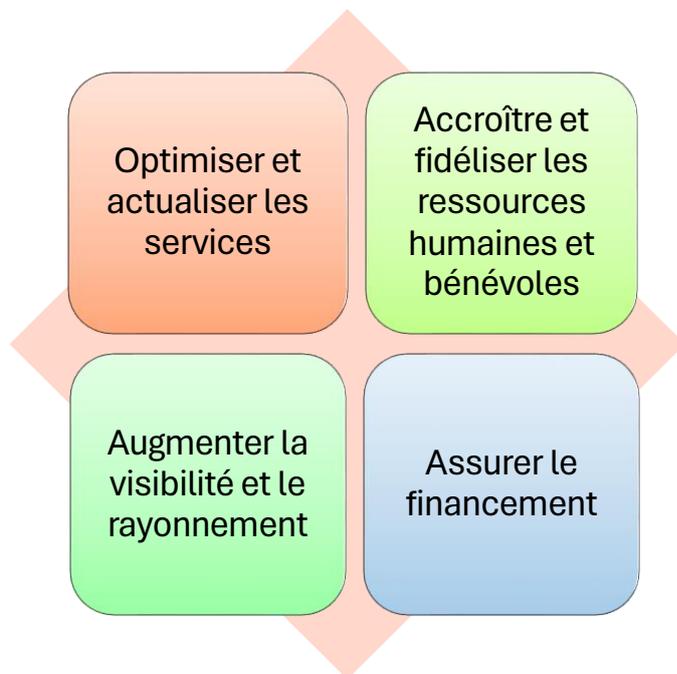
## Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice

- 26-27 oct. 2023 **Intervenir auprès des hommes**  
Pierre L'Heureux, travailleur social  
CIUSSS MCQ
- 28 novembre 2023 **Prévenir le suicide chez les personnes de 14 ans et plus : susciter l'espoir et estimer le danger**  
Virginie Ruiz-Blanchette, intervenante sociale  
Centre de prévention du suicide Accalmie



## RETOUR SUR LE PLAN D'ACTION 2023-2024

### *Priorisation de 4 axes stratégiques*





Optimiser et  
actualiser les  
services

### **RÉALISÉ : Étude sur le développement des services en soutien psychosocial**

Dans le but d'actualiser les services de soutien psychosocial face à la hausse des demandes et de la complexité des cas depuis la pandémie, nous avons reçu le soutien de Centraide Mauricie, dans le cadre du *Fonds de relance des services communautaires* du Gouvernement du Canada. Une étude a pu être réalisée, résultant en une série de recommandations pour orienter l'ACMI dans l'adaptation de ses pratiques en soutien psychosocial. Les résultats de l'étude seront présentés aux partenaires et aux membres le 19 juin 2024.

### **RÉALISÉ : Capsules vidéo sur le trauma**

Une série de capsules vidéo inspirantes, découlant d'une entrevue dirigée par notre responsable des communications, Lauréanne Martineau-Crête, avec la psychologue Evelyne Donnini. Par une expertise éclairée, elle démystifie la nature des traumatismes et les diverses façons dont ils se manifestent. Les capsules sont disponibles sur YouTube depuis mars 2024.

### **RÉALISÉ : Logiciel Cliniciel**

Le logiciel Cliniciel est, depuis juin 2023, l'outil de gestion de la clinique de prélèvements sanguins. Il permet une collecte de données plus précise ainsi qu'un archivage des requêtes et des suivis systématique et plus sécuritaire. De plus, la plateforme facilite le travail de prises de rendez-vous, réduisant le temps de gestion. Une fonction de rappel automatisé des rendez-vous, par texto, courriel ou message vocal préenregistré, a eu pour effet de réduire le taux d'absentéisme.

### **RÉALISÉ : Actualisation du volet activité physique du Programme de réadaptation cardiovasculaire (PRC)**

Afin d'encourager l'autonomie et la motivation, les entraînements supervisés se déroulent maintenant en groupe. De plus, nous avons fait l'achat de matériel d'exercice supplémentaire, soit un autre vélo stationnaire permettant d'offrir des exercices de type cardiovasculaire mieux adaptés aux participants du PRC.

### **EN COURS : Amélioration du référencement au programme de réadaptation cardiovasculaire**

Des démarches ont été entreprises avec différents secteurs du CIUSSS MCQ afin de faciliter le référencement des usagers vers le Programme de réadaptation cardiovasculaire (PRC) de l'ACMI et ainsi, en faire bénéficier un plus grand nombre de personnes. Nous avons également rédigé un cadre de référence du PRC pour mieux déterminer les paramètres et mieux outiller les professionnels de la santé lorsqu'il est question de référer un usager.

### **EN COURS : Classement numérique**

Le besoin de développer une méthodologie commune pour classer la documentation informatique est toujours d'actualité. Nous n'avons toutefois pas réussi à prioriser ce besoin cette année, face à l'urgence que représentent les autres recherches de financement pour assurer les services et la conservation des postes en place.



Accroître et  
fidéliser les  
ressources  
humaines et  
bénévoles

### **EN CONTINU : Soutien administratif par les bénévoles**

Les ressources bénévoles ont à nouveau joué un rôle important dans la réalisation de tâches administratives pour l'année 2023-2024, permettant ainsi d'alléger la tâche de certains employés au sein de l'administration afin qu'ils se concentrent sur la recherche de financement et autres tâches connexes.

### **EN COURS : Accroissement et fidélisation des ressources humaines**

Nous souhaitons assurer une sécurité d'emploi aux employés déjà en poste et améliorer les conditions salariales des employés afin de conserver une équipe forte et de recruter du personnel supplémentaire pour répondre aux besoins grandissants et éviter l'épuisement de l'équipe actuelle. Des démarches ont été entreprises pour mettre en place une grille de Politique salariale et l'aboutissement de ce projet devra se faire d'ici l'automne 2024.

### **EN COURS : Partenariat avec le programme Esport UQTR**

Nous avons rencontré le responsable de ligue du programme de sport électronique dans le but d'accueillir des étudiants-athlètes devant s'impliquer bénévolement auprès d'un organisme.



Augmenter la  
visibilité et le  
rayonnement

### **RÉALISÉ : Journée portes ouvertes**

Le mercredi 6 septembre 2023, une porte ouverte s'est tenue entre 14h00 et 19h00. Une belle occasion de découvrir nos installations, les professionnels de la santé engagés dans notre organisme et l'ensemble de nos services. Nous avons accueilli la conseillère municipale de notre district, Pascale Albherne-Lahaie, ainsi que Dany Carpentier, Daniel Cournoyer et Richard Dober, qui, par leur présence, ont démontré un bel intérêt à connaître et promouvoir nos services offerts à la population. La présence du cardiologue Frédéric Gosselin-Turcotte a aussi été fort appréciée, symbole de sa reconnaissance

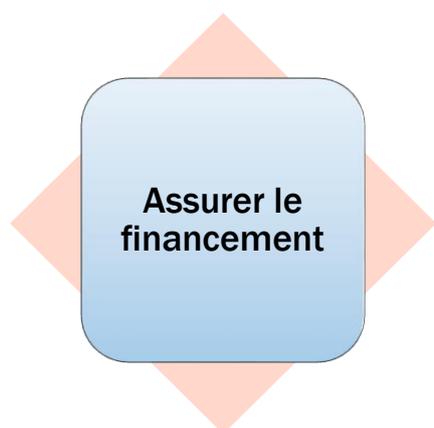
envers l'importance des efforts communautaires en santé cardiovasculaire. Plusieurs membres sont aussi venus accompagnés de proches ne connaissant pas nos services et ayant adhéré, par le fait même.

## **RÉALISÉ : Offres en résidences, entreprises et organismes communautaires**

La liste des conférences sur demande et sa grille tarifaire ont été mises à jour. Nous offrons maintenant des tarifs plus avantageux pour les organismes et regroupements communautaires, et des tarifs aux prix courant pour les résidences pour aînés et entreprises privées.

## **EN CONTINU : Site Web amélioré**

L'amélioration et la révision du site Web sont toujours en cours et évoluent au fil du temps et des besoins.



## **RÉALISÉ : Demande de subvention récurrente (PSOC)**

Plusieurs rencontres ont été effectuées avec des représentants du CIUSSS MCQ et des députés, afin de faire valoir la nécessité d'augmenter l'apport de notre subvention récurrente du *Programme de Soutien aux Organismes Communautaires*. Ces démarches ont abouti en une demande de rehaussement de 303 105,39 \$ pour l'année 2024-2025. Nous obtiendrons une réponse à l'automne 2024. Pour 2023-2024, un rehaussement de 332 757,54 \$ a été demandé et 28 321 \$ de rehaussement ont été octroyé, pour un total de subvention annuelle récurrente de 180 000 \$.

## **RÉALISÉ : Entente de partage / Regroupement des BINGOS de T-R**

L'entente de partage avec le Regroupement des BINGOS de Trois-Rivières a été renouvelée et nous a rapporté 64 526,83\$ pour l'année 2023-2024.

## **RÉALISÉ : Appels de projets**

**ACCEPTÉE** : 23 983 \$

Enveloppe du *Fonds de relance des services communautaires* du Gouvernement du Canada, par l'entremise de Centraide Mauricie, pour l'*Étude sur le développement des services de soutien psychosocial*.

**ACCEPTÉE** : 2 858 \$

Enveloppe *On s'active en Mauricie* de l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie, pour le *Programme de réadaptation cardiovasculaire 2.0*.

**ACCEPTÉ** : 5162,50 \$

Enveloppe *Extra PSOC* du CIUSSS MCQ, pour le *Programme Nutrition Santé Mauricie*.

**REFUSÉE** : 23 911 \$

Enveloppe *Nouveaux Horizons pour les aînés* du Gouvernement du Canada, pour le *Codéveloppement d'un programme de parrainage renouvelé*.

**REFUSÉE** : 41 000 \$

Enveloppe *Programme de soutien aux initiatives sociales et communautaires* du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (SACAIS,) pour le projet *Ensemble, pour TON mieux-être : filet social et inclusion*

**REFUSÉE** : 9 999,80 \$

Enveloppe *Être mieux... ensemble!* du CIUSSS MCQ, pour le projet *Ensemble, pour s'outiller face au stress : Ateliers de gestion du stress.*

**REFUSÉE** : 28 586\$

Enveloppe *Fonds de développement social* de la ville de Trois-Rivières, pour le projet *Compétences culinaires et santé cardiovasculaire : capsules vidéo*

**RÉALISÉ** : **Recensement des possibilités de financement**

Recensement des possibilités de financement par catégorie : fédéral, provincial, municipal et les fondations.

**RÉALISÉ** : **Rapports et redditions de compte**

Quatre rapports et redditions de compte ont été produits à l'attention de nos bailleurs de fonds.

**RÉALISÉ** : **Campagnes de financement**

- ✓ Grand défi caritatif canadien (juin)
- ✓ Dons spontanés
- ✓ Dons in memoriam

**RÉALISÉ** : **Récolte de fonds en partenariat avec des événements locaux**

Des partenariats avec ces événements ont permis de récolter des fonds sous forme de pourboires et de ristournes :

- ✓ Grand Prix de Trois-Rivières
- ✓ *Clair de lune* à la Pépinière du Parc

**RÉALISÉ** : **Activité de financement**

L'activité de financement *Marcher pour la cause* a été réalisée pour la troisième année, en partenariat avec la Pépinière du Parc et le Labyrinthe coureur des bois. L'événement a eu lieu le samedi 17 février 2024 et c'est près de 110 personnes qui ont participé. Le partenaire de l'événement Rythme 100,1 nous a offert de la publicité, et c'est un montant de plus de 13 500 \$ qui a été amassé.



## 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 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 à des conseils d'administration et en participant à des projets.

### IMPLICATIONS ET REPRÉSENTATIONS

#### ACMI

❖ Rencontres d'équipe	6 rencontres
❖ Rencontres avec employés, intervenants et bénévoles	10 rencontres
❖ Activités sociales (employés, intervenants et bénévoles)	1 journée
❖ Accueil et suivis avec stagiaire	5 rencontres

#### CENTRE DE FORMATION COMMUNAUTAIRE DE LA MAURICIE

❖ Conseil d'administration	2 rencontres
❖ Assemblée générale annuelle	1 rencontre

#### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LAVIOLETTE

❖ Conseil d'administration	5 rencontres
❖ Assemblée générale annuelle	1 rencontre

#### TABLE RÉGIONALE DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

##### CENTRE-DU-QUÉBEC ET MAURICIE

❖ Conseil d'administration	5 rencontres
❖ Comité exécutif	6 rencontres
❖ Assemblée générale annuelle	1 rencontre
❖ Lac-à-l'épaule	2 journées

#### CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES

##### SOCIAUX DE LA MAURICIE ET DU CENTRE-DU-QUÉBEC

❖ Rencontres avec cardiologues, néphrologue, kinésiologues et personnel infirmier	6 rencontres
❖ Rencontre avec gestionnaires	3 rencontres
❖ Accueil et visite des gestionnaires du CIUSSS MCQ	1 rencontre

#### REGROUPEMENT DES BINGOS DE TROIS-RIVIÈRES

❖ Conseil d'administration	6 rencontres
❖ Assemblée générale annuelle	1 rencontre

#### CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DE TROIS-RIVIÈRES

❖ Assemblée générale annuelle	1 rencontre
❖ Rencontre des membres	4 rencontres
❖ Conférence de presse Événement Chamberland	1 rencontre

#### CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE DES CHENAUX

❖ Communauté de savoir et de pratiques	6 rencontres
❖ Entrevue phase 2 (virtuel)	1 rencontre
❖ Assemblée générale annuelle	1 rencontre
❖ Tournée du bonheur (16 janvier)	1 journée
❖ Tournage d'une capsule corporative	1 rencontre

## DIVERS

❖ Logiciel Cliniciel	8 rencontres
❖ Partenaires et collaborateurs	13 rencontres
❖ Comité de promotion des organismes communautaires en santé et services sociaux	2 rencontres
❖ RADAR	1 rencontre
❖ Projet Proactif	2 rencontres
❖ Chambre de commerce et d'industries de Trois-Rivières	1 rencontre
❖ Rencontre d'information sur la loi 15	1 rencontre
❖ Rencontre projet ateliers de nutrition	1 rencontre
❖ Réseau CTT (Transformation numérique)	1 rencontre
❖ Entrevue de France Marquis, directrice générale à l'émission <i>Les entrepreneurs</i> à NOUSTV	1 rencontre
❖ Portes ouvertes ACMI	1 rencontre
❖ Hommage aux citoyennes et citoyens engagés 2023 de la Ville de Trois-Rivières	1 rencontre
❖ Rencontre avec l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie (URLSM) pour projet de courses partagées	1 rencontre
❖ Rencontre virtuelle avec une infirmière de l'Institut de cardiologie de Montréal (ICM) pour programme de parrainage	1 rencontre
❖ Portes ouvertes du Centre cardiovasculaire de la Mauricie (CCVM)	1 journée
❖ Rencontre avec professeures-chercheuses de l'UQTR	3 rencontres
❖ Rencontre avec un responsable du programme Esports UQTR	1 rencontre
❖ Rencontre avec des intervenantes de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ)	2 rencontres
❖ Participation au projet de recherche Pod-iSanté	4 rencontres
❖ Rencontre TROC MCQ et la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, campus de Trois-Rivières	1 rencontre
❖ Grande marche Pierre Lavoie	1 journée

## ATELIERS ET CONFÉRENCES À L'EXTERNE

- ❖ Conférence sur le sommeil / 2 conférences / 80 participants
- ❖ Le pouvoir des émotions / 2 conférences / 49 participants
- ❖ La santé cardiovasculaire chez la femme / 3 conférences / 44 participants
- ❖ Café-rencontre projet appui / 16 conférences / 55 participants
- ❖ Bien manger pour bien vieillir en santé / 1 conférence / 30 participants
- ❖ Pour une vitalité optimale, qu'est-ce qu'on mange ? / 4 conférences / 19 participants

## IMPLICATIONS BÉNÉVOLES DE L'ÉQUIPE

- ❖ France Marquis et Molly Chagnon : Grand Prix de Trois-Rivières, *Marcher pour la cause*
- ❖ Maryline Roy : *Clair de lune* Pépinière du Parc, *Marcher pour la cause*
- ❖ Lauréanne Martineau-Crête et Marie-Joëlle Hébert-Houle : *Marcher pour la cause, Clair de lune* Pépinière du Parc, Grand Prix de Trois-Rivières

## IMPLICATIONS BÉNÉVOLES DES MEMBRES DU CA

- ❖ Comité projet d'étude sur le développement des services en soutien psychosocial
- ❖ Assemblée générale annuelle de l'Unité régionale de loisir et de sport de la Mauricie
- ❖ Distribution de cartes in memoriam et de dépliants dans les centres funéraires
- ❖ Distribution de dépliants dans les pharmacies

## PARTENAIRES FINANCIERS

- ❖ Appui proches aidants
- ❖ Centraide Mauricie
- ❖ CIUSSS MCQ / Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC)
- ❖ Député de Trois-Rivières, Jean Boulet
- ❖ Députée de Laviolette-Saint-Maurice, Marie-Louise Tardif
- ❖ Députée de Champlain, Sonia LeBel
- ❖ Député de Maskinongé, Simon Allaire
- ❖ Les Chevaliers de Colomb, conseil 6874
- ❖ Les Chevaliers de Colomb, conseil 1001
- ❖ Ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec, Christian Dubé
- ❖ Premier ministre du Québec, François Legault
- ❖ Regroupement des bingos de Trois-Rivières
- ❖ Services Québec / Contrat intégration au travail
- ❖ Unité régionale de Loisir et de Sport de la Mauricie
- ❖ Ville de Trois-Rivières, Maire Jean Lamarche



## PARTENARIATS ET COLLABORATIONS

- ❖ Association des personnes aphasiques de la Mauricie et du Centre-du-Québec
- ❖ Association des personnes aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan
- ❖ Association des personnes handicapées actives de Mékinac
- ❖ Association des proches aidants de l'Énergie
- ❖ Association des proches aidants de Trois-Rivières Inc.
- ❖ Centre de formation communautaire de la Mauricie
- ❖ Corporation de développement communautaire des Chenaux
- ❖ Corporation de développement communautaire de la MRC de Maskinongé
- ❖ Corporation de développement communautaire de Trois-Rivières
- ❖ Hebdo journal de Trois-Rivières, Saint-Maurice et Mékinac
- ❖ La Fenêtre, centre d'immersion aux arts
- ❖ Les GMF et les omnipraticiens du territoire de la Mauricie
- ❖ Proches aidants des Chenaux
- ❖ Proches aidants de la MRC de Maskinongé
- ❖ L'Association des proches aidants de Trois-Rivières
- ❖ SEMO Mauricie
- ❖ Table régionale des organismes communautaires du Centre-du-Québec et de la Mauricie



- ❖ UQTR : Centre de l'activité physique et sportive  
Clinique universitaire en kinésiologie  
Département des Sciences de l'activité physique  
Département des Sciences infirmières  
Projet d'intervention en communauté (PICOM)

## **COMMANDITAIRES, PARTENAIRES ET COLLABORATIONS**

### ***Marcher pour la cause***

- ❖ Groupe Pro-B
- ❖ Familiprix
- ❖ LP Télécom / Télipso
- ❖ Groupe Maco
- ❖ Industriel Alliance
- ❖ Pépinière du Parc
- ❖ Labyrinthe coureur des bois
- ❖ Kinipi Spa
- ❖ Chocolaterie Samson
- ❖ Place Bierman's
- ❖ Ranch Dupont
- ❖ Vidéotron
- ❖ Remax, Corentin Maréchet
- ❖ Grille-Pain du coin
- ❖ Clinique de kinésiologie de l'UQTR
- ❖ Hollywood coiffure
- ❖ Rythme 100,1
- ❖ Sonia LeBel, députée de Champlain
- ❖ Simon Allaire, député de Maskinongé
- ❖ Christian Dubé, ministre de la Santé et des Services sociaux du Québec
- ❖ Marie-Louise Tardif, députée de Laviolette-Saint-Maurice
- ❖ Jean Boulet, député de Trois-Rivières

Merci



## BILAN DES ACTIVITÉS ET SERVICES

À travers ses quatre volets d'intervention (les soins infirmiers, le soutien psychosocial, la nutrition et la kinésiologie), 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 moyenne des notes d'appréciation globale des participants lors de l'évaluation.



**Au total, l'ACMI c'est :**

**2 513 participations** aux consultations individuelles et activités de groupes

**1 409 participants** aux consultations individuelles et activités de groupes

**854 personnes rejointes** par les activités grand public

**547 consultations individuelles** avec les intervenants professionnels

L'ACMI se retrouve devant une situation particulière depuis quelques années. Les besoins des membres sont en constante augmentation, mais le financement de notre organisation est stagnant. Devant ce fait et afin d'avoir une saine gestion de l'organisme, nous avons dû augmenter la tarification de nos activités et services, ce qui a eu un fort impact sur le taux de participation.

**La note d'appréciation globale à nos activités est de :**

**95 %**

## Service de prélèvements sanguins

- ❖ **1052** rendez-vous enregistrés
- ❖ Augmentation de **12,30 %** de rendez-vous enregistrés en comparaison à l'année précédente soit l'équivalent de **116** rendez-vous
- ❖ **54 %** des membres utilisent le service par rapport à **60 %** l'année précédente
- ❖ **76** rendez-vous enregistrés concernent un suivi RNI ou coumadin



Le pourcentage de membres utilisant le service de prélèvement sanguin est relativement resté stable par rapport à l'an passé. Nous notons une diminution de 6 journées de clinique par rapport à l'an dernier. Cette baisse s'explique par l'annulation de 4 journées cliniques par le CIUSSS MCQ pour la rénovation du laboratoire au CHAUR et 3 journées en raison de la grève du Front commun. Deux journées cliniques ont été annulées en raison d'un problème de santé de l'infirmière.

## Consultations individuelles

<b>SOINS INFIRMIERS :</b>	118 consultations individuelles
<b>KINÉSIOLOGIE :</b>	341 consultations individuelles
<b>NUTRITION :</b>	63 consultations individuelles
<b>SOUTIEN PSYCHOSOCIAL :</b>	25 consultations individuelles *

*\*On dénote une baisse des consultations individuelles de 90% comparativement à l'an dernier. Celle-ci s'explique par le fait que l'an dernier, les consultations individuelles en soutien psychosocial ont été offertes gratuitement par notre stagiaire en psychoéducation et que cette année, les consultations étaient payantes.*



## 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 les encourage à modifier leurs habitudes de vie. Les participants reçoivent un accompagnement multidisciplinaire personnalisé pour les aider dans la prise en charge de leur maladie cardiovasculaire :

- ❖ 4 consultations individuelles en soins infirmiers;
- ❖ 8 semaines d'entraînement supervisé en kinésiologie, 2 fois par semaine;
- ❖ 4 conférences sur la santé cardiovasculaire dans le cadre du programme d'éducation en santé cardiovasculaire *La vie à cœur*.

31  
participants



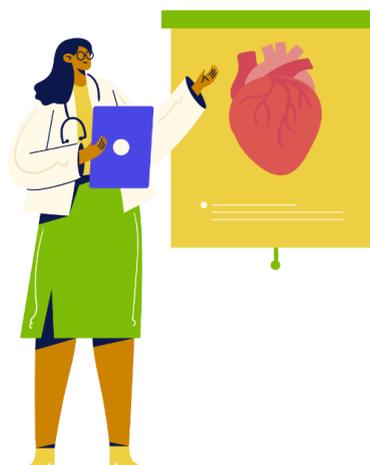
Les programmes de réadaptation cardiovasculaire ont démontré leur capacité à diminuer la mortalité cardiaque et totale respectivement de **13 à 24%** dans les 3 premières années suivant l'événement cardiaque et leur capacité à réduire les réadmissions à l'hôpital l'année suivante de l'événement de **31%** (Resurrección et coll., 2019).

En raison d'un manque de financement, nous avons été contraints de réduire les services offerts dans le programme de réadaptation cardiaque (PCR), ce qui affecte grandement la réadaptation de nos membres.

## Programme d'éducation en santé cardiovasculaire *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  
Molly Chagnon, kinésiologue
- **NUTRITION**  
Marianne Côté, nutritionniste
- **SANTÉ MENTALE**  
Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice



**3**  
Cohortes

**18**  
Participants

**98 %**  
Appréciation

Les participants ont apprécié...

- L'animation dynamique des intervenants
- L'augmentation de leur motivation dans l'adoption de saines habitudes de vie



## Cafés-rencontres /Ateliers-conférences

Animés par la psychoéducatrice, nous proposons des séances dynamiques combinant diverses informations liées au mieux-être, aux exercices pratiques et aux discussions interactives.

### Thèmes

AVRIL	Le ménage du printemps pour notre cerveau, c'est possible ?
MAI	Comment apprécier les petits bonheurs de la vie, vivre dans l'ici et maintenant
JUIN	Avec quoi je pars dans mon coffre à outils pour l'été ?
SEPT.	L'estime de soi : la clé du bien-être
OCT.	La colère, que cache-t-elle ?
NOV.	Être bien avec soi-même
DÉC.	Comment la maladie a-t-elle modifié ma vision de la vie
JANV.	Apprivoiser le changement
FÉVR.	Naviguer l'intimité et les relations
MARS	Démystifier mes émotions

**11**  
Cafés-  
rencontres

**64**  
Participants

**97 %**  
Appréciation

Les participants ont apprécié...

- Le partage dans le non-jugement
- La pertinence des sujets
- L'ambiance de confiance mutuelle

## Action-nutrition pour le plaisir et la santé

Ce programme de huit rencontres est animé par la nutritionniste et 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.

**4**  
Cohortes

**134**  
Participants

### Les participants ont apprécié...

- L'animation professionnelle
- La compétence de l'animatrice
- Le plaisir dans l'apprentissage

Une nouvelle formule d'ateliers sur la nutrition sera proposée à l'automne 2024.



## Formation continue en nutrition

Cette formation donne suite aux cours de nutrition en 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.

**35**  
Participations

**9**  
Rencontres

## La vie après un AVC

Le programme *La vie après un AVC* n'est plus soutenu par l'organisme Cœur et AVC. Nous sommes à évaluer les possibilités de reprendre le concept et de l'actualiser afin de l'offrir à nos membres.

## Marche nordique régulière

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 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...

- *La diversité des lieux naturels*
- *L'animation dynamique et énergique*
- *Les bienfaits physiques et mentaux*



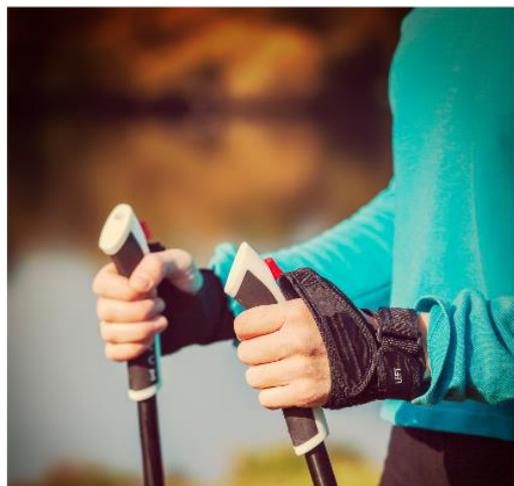
**6**  
*Cohortes*

**71**  
*Participants*

**91 %**  
*Appréciation*

## Marche nordique adaptée

Le groupe de marche adaptée se distingue par la plus courte distance parcourue et la présence de bancs pour prendre des pauses.



**2**

*Cohortes*

**15**

*Participants*

### Lieux visités / marches nordiques et randonnées

Parc des Terrasses du fleuve  
Parc Laviolette  
Parc Lambert  
Parc Linéaire des Coteaux  
Parc Pie XII  
Parc Fortin  
Parc de Normanville  
Parc Robert-Bourassa  
Parc Châteaudun  
Parc écologique Godefroy  
Promenade Trois-Rivières sur Saint-Laurent  
Sentier Forestia / Moulin Seigneurial de Pointe-du-Lac  
Sanctuaire Notre-Dame-du-Cap  
Parc de l'île Saint-Quentin  
Lieu historique national des Forges-du-Saint-Maurice  
Aire écologique de la Terre des Loisirs  
Espace vert des Marthelinois

## Randonnée

Les mordus de marche nordique ont apprécié cette occasion de marche en sentier qui les ont sortis de leur zone de confort!

**6**

*Participants*

**1**

*Randonnée*



## Exercices sur chaise

Les exercices sur chaise répondent aux besoins des personnes éprouvant de la difficulté à marcher sur une longue distance, due 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 pour permettre à la kinésiologue de bien encadrer ses participants aux besoins particuliers.



**3**

**Cohortes**

**91 %**  
**Appréciation**

**42**

**Participants**

## Mobilité et détente

Des mouvements et techniques de respiration simples ont été proposés pour se détendre. Ces repères corporels visaient à mieux maîtriser le stress, facteur de risque sous-estimé des maladies cardiovasculaires.



**16**

**Participants**

**2**

**Cohortes**

## Atelier de création littéraire

Atelier visant l'initiation à la création littéraire par des exercices d'écriture et de mise en lecture. Les participants sont appelés à explorer la poésie, le fragment, le récit, la fiction, la lecture publique et le processus de publication.

En collaboration avec :



**10**  
Participants

**1**  
Cohorte

Réalisé grâce à :



**97 %**  
Appréciation



## Atelier de fabrication de couronnes de Noël

Les membres ont pu mettre de l'avant leur créativité en fabriquant une couronne de Noël tout en échangeant.



**4**  
Participants

**1**  
Activité

## Journée nationale du sport et de l'activité physique

Cette journée se veut une occasion pour rappeler à la population les bienfaits que peut procurer une pratique régulière d'activité physique et sportive tout au long de l'année. Pour ce faire, deux activités gratuites ont été proposées aux membres dont une marche nordique adaptée en avant-midi et une marche nordique régulière en après-midi.



## Conférence Pollution de l'air en milieu urbain

Conférence sur la pollution de l'air en milieu urbain et des effets sur la santé cardiovasculaire. Une présentation de Philippe Gendron, professeur au département des sciences de l'activité physique de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



## Conférence Les artères : du cœur aux orteils !

Conférence sur la prévention de la maladie artérielle périphérique par la promotion des saines habitudes de vie et présentée par Marilou Harvey, infirmière et étudiante au baccalauréat en sciences infirmières de l'Université du Québec à Rimouski.



## Journée portes ouvertes



ASSOCIATION  
des CARDIAQUES  
DE LA MAURICIE



# PORTES OUVERTES

Nutrition      Kinésiologie      Soins infirmiers      Psychoéducation



**Bienvenue à tous pour :**

- ✓ Visiter des lieux
- ✓ Rencontrer l'équipe
- ✓ Découvrir les services offerts
- ✓ Procéder à votre adhésion

**Mercredi 6 sept. 2023**  
14h à 19h

(819) 373-3722 

[www.assocdescardiaques.com](http://www.assocdescardiaques.com) 



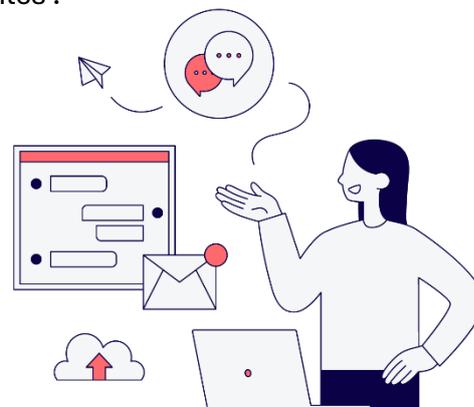
**30**  
Participants



# BILAN DES COMMUNICATIONS

L'ACMI se fait un devoir de promouvoir ses services et ses activités :

- Réalisation de 3 dépliants de programmation;
- Gestion des réseaux sociaux;
- Recherche de commanditaires et de partenaires;
- Mise à jour du site Internet;
- Production d'infolettres;
- Représentation de l'organisme dans divers événements;
- Rédaction de communiqués de presse;
- Entrevues;
- Création d'outils de publicité.



**36 905 personnes ont été rejointes par les réseaux sociaux**



## Facebook

Couverture Facebook : **35 706 personnes rejointes**

Visites de la page et du profil : **5 148**

Mentions « j'aime » de la page : **128**

Nombre de publications : **134**



## YouTube

5 capsules informatives par Evelyne Donnini, psychologue.

1 vidéo sur l'émission Les Entrepreneurs (animateur Claude Grenier, Noustv) avec France Marquis de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc. (ACMI)

1 capsule vidéo avec l'équipe de Rythme 100,1 pour notre événement *Marcher pour la cause*



## Instagram

60 publications

227 abonnements

Couverture : **1 199 personnes rejointes**

Visites de profil : **31**

mailer lite

## Infolettre

36 envois massifs



## Site Web

**41 597** visites d'avril 2023 à mars 2024

**17 349** visiteurs d'avril 2023 à mars 2024



# PLAN D'ACTION 2024-2025

## 1. VIE ASSOCIATIVE ET GESTION DÉMOCRATIQUE

- Poursuivre la tenue des conseils d'administration et de l'assemblée générale annuelle et assurer une relève au sein du CA;
- Mettre à jour les règlements généraux et les lettres patentes;
- Produire un cahier de gouvernance : définition des rôles et des responsabilités du CA, de la direction générale, des employés permanents et des bénévoles;
- Produire un document d'accueil pour les membres du CA.

## 2. SERVICES AUX MEMBRES

- Poursuivre les trois programmations annuelles d'activités et maintenir les services des quatre volets d'intervention;
- Offrir des activités de sensibilisation sur tout le territoire de la Mauricie;
- Mettre en place une boîte de suggestions/commentaires à la réception;
- Mettre en place la nouvelle formule de l'ancien programme *La vie après un AVC*.

## 3. GESTION ET ADMINISTRATION

- Réaliser une planification stratégique;
- Créer un cartable de formation pour les bénévoles;
- Remettre en marche le processus d'évaluation des employés;
- Mettre à jour le manuel de l'employé incluant des politiques internes sur la convention de travail, la politique salariale, le harcèlement et les remboursements de frais;
- Assurer le bien-être et le sentiment d'appartenance des employés et des bénévoles par un milieu de travail stimulant et une charge de travail respectueuse.

## 4. OPTIMISER ET ACTUALISER LES SERVICES

- Optimiser l'usage du logiciel Cliniciel par la programmation d'une étiqueteuse, qui produira automatiquement les cartes des prochains rendez-vous;
- Sur le site web, intégrer une plateforme permettant la collecte de dons, l'émission des reçus fiscaux, la gestion des membres et les inscriptions aux activités;
- Mettre à jour le cartable de gestion des prélèvements sanguins;
- Évaluer et optimiser le programme de réadaptation cardiovasculaire (PRC);
- Créer un cadre de référence pour le programme de réadaptation cardiovasculaire (PRC) et un guide d'accompagnement pour les participants;
- Relancer et restructurer le programme bénévole de parrainage cardiovasculaire.

## 5. LE DÉVELOPPEMENT, DÉPLOIEMENT DE CONCERTATION ET DES PARTENARIATS

- Augmenter les sources de financement et poursuivre le développement de partenariats;
- Créer une liste des GMF et des résidences pour personnes âgées de la Mauricie pour leur envoyer systématiquement les programmations et offres de conférences sur demande;
- Poursuivre notre implication sur différentes tables de concertation afin de se positionner comme acteur incontournable en santé cardiovasculaire sur le territoire de la Mauricie.

### CONCLUSION

Grâce à son action communautaire en prévention primaire et secondaire des maladies cardiovasculaires, l'ACMI contribue à alléger la pression sur le système de santé, aggravée par le vieillissement de la population et l'augmentation des maladies chroniques. Bien que les effets néfastes des maladies cardiovasculaires soient bien connus, il reste beaucoup à faire pour aider la population à atteindre et maintenir un niveau de santé optimal. C'est par l'effort concerté de son équipe multidisciplinaire que l'ACMI compte poursuivre cette mission essentielle.

Pour continuer à offrir des services de qualité et répondre à la demande croissante, un financement accru est indispensable. Il est essentiel de garantir ces ressources financières pour continuer à être un pilier pour notre communauté et répondre efficacement aux défis posés par les maladies cardiovasculaires. Ces fonds supplémentaires permettront de préserver et de développer nos services ainsi que d'éviter les réductions de services et les coupures de personnel. Nous pourrions ainsi mieux optimiser nos efforts et offrir un soutien plus complet et efficace à nos membres.

C'est avec détermination que l'équipe de l'ACMI continuera à accomplir la mission de l'organisme, constatant chaque année la nécessité croissante de ses services. Nous espérons obtenir les financements nécessaires pour mettre à niveau nos services face à cette demande croissante.

# ANNEXES

## Revue de presse

La Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux, forte de sa communauté

VOLUME 16  
OCTOBRE 2023



### Journée portes-ouvertes

ASSOCIATION des CARDIAQUES



Nous sommes ravis de vous informer que notre journée portes-ouvertes qui s'est tenue le 6 septembre dernier a été un franc succès. Cette journée a été un moment inoubliable où nous avons eu l'opportunité de rencontrer de nouvelles personnes, de renforcer les liens au sein de notre communauté et d'accueillir de nouveaux membres.

L'événement a été marqué par la présence de nombreuses personnes qui ont fait le déplacement pour nous rejoindre. Parmi elles, nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouveaux membres qui ont décidé de rejoindre notre association, démontrant ainsi l'importance et la pertinence de notre mission. Nous avons également eu la chance d'avoir la participation de professionnels de la santé, dont des cardiologues et des infirmières spécialisées, qui ont partagé leurs connaissances et leurs expériences avec notre communauté. Également, nous avons eu la chance d'avoir parmi nous plusieurs conseillers municipaux.

L'ambiance lors de cette journée portes-ouvertes était empreinte de convivialité et de solidarité. Les échanges entre les membres de l'ACMI, les professionnels de la santé et les visiteurs étaient riches en informations et en soutien mutuel. Cela a renforcé notre détermination à continuer notre travail pour sensibiliser à la prévention des maladies cardiovasculaires, soutenir les personnes atteintes de maladies cardiaques et promouvoir un mode de vie sain au sein de notre communauté.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette journée portes-ouvertes. Votre présence et votre engagement ont fait de cette journée un moment inoubliable.

Ensemble, nous continuons à avancer pour un avenir plus sain et plus fort pour tous les membres de notre communauté, en particulier ceux qui sont touchés par des problèmes cardiaques.

Nous vous invitons à rester engagés et à participer activement à nos prochains événements et initiatives.

44, Rivière-à-Veiller, Sainte-Généviève-de-Batiscan (QC) G0X 2R0  
 ☎ 819 840-3087 ✉ cdcdk@stegenieve.ca @cdcdeschenaux  
 Suivez-nous sur

La Corporation de développement communautaire (CDC) des Chenaux, forte de sa communauté

VOLUME 17  
MARS 2024

ASSOCIATION des CARDIAQUES DE LA MAURICIE

### Marcher pour la cause

❖ **Merci du fond du cœur!** ❖

C'est avec une immense gratitude que nous avons cotéuré la 3e édition de notre événement "Marcher pour la cause" spéciale clair de lune. Vos sourires, votre énergie et votre soutien ont illuminé cette soirée dédiée à une noble mission: soutenir ceux qui luttent contre les maladies cardiovasculaires, leurs familles et ceux à risque. Au nom de la direction, des membres du C.A. et de toute l'équipe de l'ACMI, nous tenons à exprimer notre profonde reconnaissance envers chacun d'entre vous. Sans votre présence, votre dévouement et votre générosité, cet événement n'aurait pas été couronné de succès. Nous vous remercions un peu plus tard, avec la somme totale amassée.

Un merci spécial s'adresse à nos hôtes, la Pépinière du Parc et le Labyrinthe Coureur des Bois, pour leur accueil chaleureux et leur soutien pour une troisième année consécutives.

Nous tenons également à exprimer notre sincère reconnaissance envers nos commanditaires, en particulier notre commanditaire principal, le Groupe PRO-B, ainsi que nos commanditaires collaborateurs: Familiprix Extra - Elysabeth Lemire, Groupe Maco, LP Télécom - Télépo, Gabriel Charette, Conseiller en Sécurité Financière et tous ceux qui ont contribué généreusement aux prix de tirage.

Vous engagement envers notre cause et votre soutien à notre communauté sont des sources d'inspiration pour nous tous. Un merci spécial à Amaud Bédard et toute l'équipe de Rythme100.1 pour leur soutien continu et leur dévouement envers notre cause.

Ensemble, nous avons prouvé que chaque pas compte pour améliorer la santé cardiovasculaire. Votre participation et votre enthousiasme ont véritablement fait la différence.

**Au plaisir de vous retrouver pour la prochaine édition!**



44, Rivière-à-Veiller, Sainte-Généviève-de-Batiscan (QC) G0X 2R0  
 ☎ 819 840-3087 ✉ cdcdk@stegenieve.ca @cdcdeschenaux  
 Suivez-nous sur

Un événement présenté par:

## Groupe PRO B

# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate



Trois-Rivières, le lundi 4 décembre 2023 - L'Association des cardiaques de la Mauricie Inc. (ACMI) est heureuse de présenter sa troisième édition de "Marcher pour la cause" édition spéciale au clair de lune qui permet de recueillir des fonds pour soutenir les personnes dans l'acquisition d'une meilleure santé cardiovasculaire. Le **samedi 17 février 2024**, de **18h à 22h**, les gens sont invités à venir s'oxygéner en nature! Prenez une marche dans les magnifiques sentiers de **Pépinière du Parc et du Labyrinthe Coureur des Bois**. Amenez familles et amis. Plus on est nombreux, plus on sensibilise la population au lien entre la prévention et la réadaptation cardiaque. Venez marcher pour la cause! L'équipe radio de **Rythme 100.1** nous fait l'honneur d'être fier partenaire de cet événement!

Cette année, les gens et les entreprises sont invités à **former une équipe** (5 à 10 personnes) en amassant un minimum de 500\$ par équipe. Inscriptions nécessaires. L'expérience sera agrémentée d'un bruvage chaud gratuit, de musique entraînante, d'un feu de camp. De nombreux prix seront tirés durant la soirée!

**Coût:**  
 Adulte: 10\$ + taxes  
 Enfant de 12 ans et moins: 6\$ + taxes  
 Forfait familial: 25\$ + taxes

Inscription en ligne: [www.labyrinthecoureurdesbois.com](http://www.labyrinthecoureurdesbois.com)

Les gens qui ne peuvent pas être présents et qui souhaitent contribuer à la cause peuvent FAIRE UN DON sur [www.assocdescardiques.com](http://www.assocdescardiques.com)

Sources & Informations

ASSOCIATION des CARDIAQUES

Laurence Martineau-Crête, responsable des communications  
 ☎ (819) 373-3722 ✉ (819) 373-3722  
 communications@assocdescardiques.com

L'Association des cardiaques de la Mauricie Inc. (ACMI) présente la troisième édition de « Marcher pour la cause » avec une formule spéciale au clair de lune. L'initiative permet de recueillir des fonds pour soutenir les personnes dans l'acquisition d'une meilleure santé cardiovasculaire.

Le samedi 17 février 2024 de 18h à 22h, les gens sont invités à venir s'oxygéner en nature en se promenant dans les sentiers de la Pépinière du Parc et du Labyrinthe Coureur des Bois dans le cadre de « Marcher pour la cause ».

La population est invitée en grand nombre afin de sensibiliser les citoyens au lien entre la prévention et la réadaptation cardiaque. L'expérience sera agrémentée d'un bruvage chaud gratuit, de musique entraînante et d'un feu de camp. De nombreux prix seront tirés au cours de la soirée.

Cette année, les personnes et les entreprises intéressées à former des équipes peuvent le faire (de 5 à 10 personnes) en amassant un minimum de 500\$ par groupe. Pour les gens qui souhaitent venir seuls ou en famille, le coût est de 10\$ pour les adultes, 6\$ pour les enfants de 12 ans et moins, ou encore, 25\$ pour un forfait familial (taxes en supplément).

Pour participer à l'activité « Marcher pour la cause » du 17 février prochain, une inscription est requise. Pour se faire, visitez le [www.labyrinthecoureurdesbois.com](http://www.labyrinthecoureurdesbois.com).

Les gens qui ne pourront pas être présents et qui souhaitent contribuer à la cause peuvent faire un don via le site [www.assocdescardiques.com](http://www.assocdescardiques.com).

Présenté par **Groupe PRO B**

## SAMEDI 17 FÉVRIER 2024

# Marcher pour la cause au clair de lune

Au profit de:

ASSOCIATION des CARDIAQUES

LES PARTENAIRES

**L'ÉQUIPE DE RYTHME 100.1**

LEU

CENTRE JARDIN COUREUR DES BOIS

100\$ par personne  
 6\$ par enfant de 12 ans et moins  
 25\$ forfait familial (taxes en supplément)

PROB

MACO

CONTRIBUTEUR

télépo

IAAT

Bédard Charette

## Témoignages

A testimonial graphic with a light beige background and decorative leaf motifs in the corners. A white speech bubble contains the text. A red heart icon is in the top right of the bubble. The name 'Monique Perron' is centered above five gold stars. The text describes her experience with the ACMI association.



**Monique Perron**

★★★★★

Ça fait plus de huit ans que j'ai la chance de recevoir des services exceptionnels de l'Association des cardiaques de la Mauricie Inc (ACMI). Chaque fois que je m'y rends, je suis épatée par la chaleur de l'accueil, la qualité de l'écoute et des renseignements fournis concernant les soins et services que nous pouvons recevoir. Votre organisme est essentiel, mille mercis à tous les anges qui y travaillent!

*Témoignage*

## Photos des activités



Communauté de savoir et de pratiques



## Extraits des œuvres des participants du cours de création littéraire

