



PROGRAMMATION HIVER 2016

Prévenons la maladie cardiovasculaire
ACMI

Période d'inscription jusqu'au 21 janvier 2016



TARIFICATION MEMBRES

Veillez prendre note des tarifs d'adhésion annuelle
qui sont en vigueur depuis le 1^{er} septembre 2015

Membre :	25,00 \$ (avec courriel)	30,00 \$ (sans courriel)
Conjoint (2^e inscription) :	40,00 \$ (avec courriel)	45,00 \$ (sans courriel)

Les coûts pour les activités sont calculés à la pièce donc veuillez vérifier pour chacune des activités.

**N. B. SVP prévoir l'argent exact pour les inscriptions en argent au bureau ou faire un chèque à l'ordre de:
l'Association des cardiaques de la Mauricie inc.**

PRÉVENONS LA MALADIE CARDIOVASCULAIRE

♥ Une programmation en fonction de vos besoins:

- Ateliers, cours, conférences, dépistage

♥ Banque de cours sur demande:

Si vous êtes intéressés, vous n'avez qu'à appeler à l'association et dès que nous aurons un nombre suffisant de participants, nous communiquerons avec vous afin de fixer la date, l'endroit et l'heure.

- Maladies chroniques et activité physique**
- Les étapes importantes de la réadaptation : Programme « La vie à cœur »**
- Atelier – Conférence sur le sommeil**
- Atelier – Conférence sur le stress**
- Atelier – Le pouvoir des émotions: « Créateur ou destructeur »**
- Atelier – Le cholestérol**
- Atelier conférence – Protégez votre santé cardiovasculaire**
- Atelier conférence – L'hygiène santé buccodentaire**
- Formation RCR**

♥ Services aux entreprises, organismes et associations:

- Conférences, ateliers, dépistage, sensibilisation et soutien

♥ Équipe multidisciplinaire de professionnels pouvant répondre à vos besoins.



TABLE DES MATIÈRES

EN-JEUX AU ♥ DU BIEN GRANDIR	p. 5
<input type="checkbox"/> VOILET NUTRITION	p. 6
<input type="checkbox"/> Cours de CUISINE NUTRI-COEUR Parent-Enfant	p. 7
<input type="checkbox"/> VOILET ACTIVITÉS PHYSIQUES	p.8
<input type="checkbox"/> AQUAFORME Parent-Enfant	p.9
<input type="checkbox"/> ZUMBA® Kids avec Parent	p.9
<input type="checkbox"/> VOILET PSYCHOSOCIAL	p.10
VOILET SOINS INFIRMIERS	p.11
<input type="checkbox"/> Consultations individuelles	p.12
<input type="checkbox"/> Prélèvements sanguins	p. 12
<input type="checkbox"/> Formation RCR	p. 13
<input type="checkbox"/> CAFÉ-RENCONTRE	p. 13
VOILET ACTIVITÉS PHYSIQUES	p. 14
<input type="checkbox"/> Conditionnement physique adapté en salle au CAPS de l'UQTR	p. 15
<input type="checkbox"/> Conditionnement physique adapté en piscine au CAPS de l'UQTR	p. 15
<input type="checkbox"/> Consultations en kinésiologie	p. 16
<input type="checkbox"/> Le CAPS accessible à tous	p. 17
VOILET NUTRITION	p. 18
<input type="checkbox"/> Action-nutrition pour le plaisir et la santé: Provigo Le Marché	p. 19
<input type="checkbox"/> Un p'tit tour santé; visite d'épicerie guidée par une nutritionniste: Métro des Forges	p. 20
<input type="checkbox"/> Consultations : Une alimentation équilibrée	p. 20
<input type="checkbox"/> Cours de CUISINE NUTRI-CŒUR Adulte	p. 21
VOILET PSYCHOLOGIE	p. 22
<input type="checkbox"/> Consultations en psychologie	p. 23
DIVERS	p. 24
<input type="checkbox"/> Réduire le stress par la méditation et yoga	p. 25
<input type="checkbox"/> La prévention des chutes	p. 25
<input type="checkbox"/> Club de marche	p. 26
<input type="checkbox"/> Viactive	p. 27
<input type="checkbox"/> Ressources communautaires	p. 28
<input type="checkbox"/> Toutes nos coordonnées	p. 29
<input type="checkbox"/> Calendrier des activités	p. 30

En-jeux au ♥ du Bien Grandir

De nombreuses personnes de tous les groupes d'âge, présentent aujourd'hui de l'embonpoint ou de l'obésité. L'excès de poids constitue cependant un facteur de risque reconnu au regard de plusieurs problèmes de santé, dont les maladies cardiovasculaires. Dans une perspective de complémentarité avec le réseau de la santé, l'Association des cardiaques de la Mauricie inc. (ACMI) a développé une nouvelle ressource à l'intention des familles comprenant des enfants en excès de poids. Elle a créé une offre originale d'activités éducatives ludiques et de consultations auprès de professionnels de la santé, gratuites ou à coûts abordables, permettant aux participants, parents et enfants de « joindre l'utile à l'agréable ».

En-jeux au ♥ du Bien Grandir

un service destiné aux familles avec enfant(s) de
5 à 14 ans en excès de poids.

Il vise à soutenir le développement/maintien d'une
santé optimale chez ces jeunes et leur famille.

Il consiste en diverses activités pratiques/consultations professionnelles
permettant d'acquérir « de l'info, des trucs et des outils » ainsi que
de vivre des expériences axées sur un
mieux-être au quotidien.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS PRATIQUES CONSULTATIONS PROFESSIONNELLES

VOLET NUTRITION

Une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiant » favorise une saine croissance des enfants et le bien-être de tous les membres de la famille. Oui, mais... une telle alimentation familiale peut représenter un défi quotidien. De fait, dans le contexte actuel, des informations divergentes sur les aliments et la nutrition circulent largement; une offre importante d'aliments transformés, de valeur nutritive très variable, complexifie les choix en épicerie; de nombreux parents expriment manquer de temps pour réaliser, comme ils le voudraient, l'ensemble des tâches relatives à l'alimentation.

Une offre de services en matière d'alimentation et de nutrition a ainsi été créée à l'intention des parents d'enfants en excès de poids. Cet ensemble de services complémentaires vise à faciliter une démarche vers une meilleure alimentation familiale, adaptée aux circonstances. À cette fin, des informations scientifiquement fondées, des trucs et des outils pratiques seront fournis, une visite d'épicerie sera réalisée en petit groupe et des cours de cuisine santé, au contenu toujours renouvelé, seront offerts quelques fois par année.

DES CONSEILS PROFESSIONNELS ADAPTÉS

POUR UNE ALIMENTATION FAMILIALE OPTIMALE

Rencontre #1 : Repas et collations « savoureux, nutritifs, et rassasiants »

En tenant compte des habitudes alimentaires actuelles des membres de la famille, et plus particulièrement de celles de votre enfant en excès de poids, des conseils et suggestions quant à la composition des repas et des collations seront formulés. Ils viseront à optimiser le soutien d'énergie et le rassasiement procurés par l'alimentation pour le mieux-être de tous les membres de la famille.

Rencontre #2 : Recettes bonifiées, préparation efficace et menu hebdomadaire

En appui sur une liste des mets préférés des membres de la famille, des conseils et suggestions seront donnés, au besoin, en vue de renforcer la densité nutritionnelle de certains mets. Diverses façons de simplifier la préparation des repas seront proposées. Les principes d'élaboration d'un menu hebdomadaire équilibré seront présentés et un exercice de composition d'un tel menu sera réalisé.

Lieu : Local de l'ACMI
3920, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières
Horaire : Selon demandes
Consultante : Guylaine Doucet, nutritionniste
Coût : Gratuit
Inscription : ACMI (téléphone : 819 373-3722)



Cours de CUISINE NUTRI-COEUR PARENT-ENFANT

Centre Loisir Multi-Plus

3730, rue Jacques de Labadie, Trois-Rivières

Samedi le 12 mars 2016

12 h à 15 h

Places disponibles : 14

Prix : 31 \$ (nourriture incluse), parent-enfant

Professeur : Vanessa Wilson (technicienne en diététique)

Cette activité permet de découvrir des recettes inédites*, de préparer et de déguster des mets qui allient saveur et santé. Lors de cette rencontre conviviale, une entrée, deux mets principaux et deux desserts seront cuisinés. Ces plats mettent en valeur des grains entiers, des légumes et des fruits ainsi que des ingrédients protéiques à teneur modérée en matières grasses. Ils comportent peu de sel ou de sucres ajoutés, mais des arômes naturels, des fines herbes et des épices rehaussent finement leur saveur.

*Recettes créées par Guylaine Doucet, nutritionniste, co-auteure du livre *Cuisiner, le cœur léger!* (Broquet, 2010)

Inscription

En ligne <http://www.multi-plus.ca/> au Centre ou par téléphone: 819 379-3562.

En collaboration avec l'Association des cardiaques de la Mauricie dans le cadre du volet En-jeux au cœur du Bien Grandir.

metro
PLUS

Des Forges

Un p' tit tour santé

Visite d'épicerie accompagnée par une nutritionniste

Cette activité d'information pratique permet d'obtenir des repères utiles quant à l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel ainsi qu'un aperçu des choix de meilleure densité nutritionnelle dans différentes catégories d'aliments. Étant réalisé en petit groupe, le parcours de la visite peut être adapté en fonction des intérêts particuliers des participants

Endroit :

3425 Boul. du Chanoine Moreau
Trois-Rivières (Québec)

Quand :

Mercredi, le 13 AVRIL 2016

Heure :

14 h à 16 h OU 18 h à 20 h

Coût :

10.00 \$ (membre ou non membre)

Groupe:

8 personnes (maximum)

Nutritionniste: Céline Raymond, M.A.,Dt.P

Vous devez appeler pour vous inscrire à l'association
Du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h
Apportez un crayon si vous désirez prendre des notes.

PROGRAMME D'ACTIVITÉS PRATIQUES CONSULTATIONS PROFESSIONNELLES

VOLET ACTIVITÉ PHYSIQUE

En plus d'offrir de nombreux bienfaits sur la santé physique, la pratique régulière d'activité physique est favorable à la santé psychologique sur plusieurs aspects : améliore le sommeil et la concentration, aide à gérer le stress et l'anxiété, favorise une bonne estime de soi et diminue le risque de dépression.

Il est profitable à tous âges d'être actif mais la modification des habitudes de vie demande toujours un certain effort. Vous pouvez faciliter votre changement de comportement avec un soutien extérieur et des activités stimulantes.

DES CONSEILS PROFESSIONNELS ADAPTÉS *ACTION, PLAISIR et SANTÉ!*

Découvrez comment augmenter votre pratique d'activité physique en famille malgré le tourbillon de la vie quotidienne. Vous pouvez rencontrer une kinésologue (spécialiste de l'activité physique) qui vous accompagnera en ciblant vos intérêts, vos besoins, les ressources qui vous sont disponibles afin d'intégrer joyeusement un peu plus d'activité physique dans votre vie familiale pour obtenir une meilleure santé.

Lieu : Local de l'ACMI
(3920, rue Louis-Pinard, Trois-Rivières)

Horaire : Selon demandes

Consultante : Maryline Roy, kinésologue

Coût : 35 \$ / rencontre

Inscription : ACMI (téléphone : 819 373-3722)



AQUAFORME PARENT-ENFANT, 4-12 ans

Exercice amusant : Bougez avec votre enfant sur musique adaptée, avec objet flottant. Profitez et oubliez la gardienne!

- Lieu :** Piscine De-La-Salle,
3750, rue Jean-Bourdon
Trois-Rivières
- Horaire :** **Samedi 16 h 30 à 17 h 10**
(aux 2 semaines)
à compter du 23 janvier 2016
- Professeure :** Rachel Carreau
- Coût :** 55 \$/6 cours
- Inscription :** Centre Loisir Multi-Plus
(à la réception, ou en ligne :
www.multi-plus.ca ou
par téléphone : 819 379-3562)



ZUMBA® KIDS AVEC PARENT, 3½-12 ans

- Lieu :** Centre Loisir Multi-Plus
3730, rue Jacques de Labadie
Trois-Rivières
- Horaire :** **Samedi 8 h 30 à 9 h 10**
ou 10 h à 10 h 40,
à compter du 23 janvier 2016
- Professeure :** Geneviève DeGongre
(certifiée Zumba® et Zumba® Kids)
- Coût :** 69 \$ /10 semaines
- Inscription :** Centre Loisir Multi-Plus
(à la réception, ou en ligne :
www.multi-plus.ca ou
par téléphone : 819 379-3562)

**PROGRAMME D'ACTIVITÉS PRATIQUES
CONSULTATIONS PROFESSIONNELLES**

VOLET PSYCHOSOCIAL

À venir...

Vous pouvez consulter le site de
l'ACMI:

www.assocdescardiaques.com

Onglet :

En-jeux au  du Bien Grandir

VOLET SOINS INFIRMIERS



Consultations individuelles avec l'infirmière

L'Association des cardiaques offre à ses membres la possibilité de rencontrer une infirmière pour parler de vos préoccupations face à la maladie, de vos symptômes, de votre médication et des examens à passer.

Il est également possible de faire prendre votre pression artérielle de façon régulière et d'avoir un suivi de votre poids et tour de taille. L'infirmière de l'association prendra le temps de vous écouter et vous dirigera s'il y a lieu vers des ressources complémentaires. On a souvent besoin de conseils afin de faire les meilleurs choix possibles pour notre santé et bien comprendre ce que l'on vit.

Une collaboration interprofessionnelle existe entre l'infirmière, la nutritionniste, la kinésiologue et le psychologue afin d'offrir un ensemble de services complets.

Quand : Sur rendez-vous
Endroit : Local association
Coût : Gratuit
Infirmière : Marie-Ève Leblanc



Prélèvements sanguins

Ce service est offert gratuitement aux **membres**

Seul le prélèvement est effectué au local, les tubes sont enregistrés et analysés au laboratoire du CSSSTR, Centre hospitalier affilié universitaire régional.

Si vous êtes dans l'impossibilité de vous présenter vous devrez nous en aviser.

Pour informations et rendez-vous : 819 373-3722

Quand : Sur rendez-vous
Endroit : Local association
Coût : Gratuit
Infirmière : Louise St-Onge



FORMATION RCR « CARDIO-SECOURS »
« Au pays, un arrêt cardiaque se produit
toutes les 12 minutes »

La formation en Réanimation Cardiorespiratoire (RCR) vous prépare à réagir en situation d'urgence. La RCR doit être utilisée le plus tôt possible lorsqu'une personne ne respire plus et que son cœur a cessé de battre. Avec la RCR, on peut rétablir l'apport de sang et d'oxygène au cerveau et au cœur en attendant l'arrivée des secours médicaux.

Vous pouvez sauver une vie !

Cette formation de 5 heures, donnée par une instructrice certifiée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Québec, est offerte aux membres, aux personnes atteintes d'une maladie cardiovasculaire, ainsi qu'à leur entourage immédiat.

Date : **Mercredi 9 mars 2016**

Heure : **13 h à 18 h**

Endroit : 3920 rue Louis-Pinard
Trois-Rivières

Coût : **40,00 \$ membre**
65,00 \$ non membre

Instructrice : Marie-Ève Leblanc, infirmière MSc

Pour inscription : 819 373-3722 *** MAXIMUM 8 INSCRIPTIONS ***

CAFÉ-RENCONTRE



Prendre un café, un thé ou une tisane en compagnie de personnes qui se sentent concernées par leur santé cardiovasculaire vous intéresse?

Cette rencontre vise à favoriser l'échange entre nous, se soutenir, s'informer, partager nos expériences, trouver une oreille attentive, se questionner pour tenter de voir autrement la maladie cardiovasculaire et les facteurs de risque, et se sentir moins seul (e).

Parce que ça fait tellement de bien de parler avec des gens qui nous comprennent!

Vous êtes cordialement invités à vous joindre à un café-rencontre avec l'infirmière, Marie-Eve Leblanc.

Date : **Mercredi 16 mars 2016**

Heure : **14 h à 16 h**

Endroit : 3920 rue Louis-Pinard
Trois-Rivières

Coût : **5,00 \$ membre ou non-membre**

Bienvenue à tous!

NB :

Possibilité de planifier un ou plusieurs autres café-rencontres sur demande pour poursuivre les discussions avec le même groupe ou des groupes supplémentaires

VOLET ACTIVITÉS PHYSIQUES

Infos: ACMI 819 373-3722 ou reception@assocdescardiaques.com



Conditionnement physique adapté en salle

Début : Lundi 18 janvier au 18 avril 2016
C'est congé le Lundi de Pâques (28 mars 2016)
(12 semaines) 15 h à 16 h

Jeudi 21 janvier au 21 avril 2016
(13 semaines) de 15 h à 16 h

Prendre note qu'il n'y a pas de cours:
du 29 février au 4 mars 2016 (semaine de relâche)

N.B. Ratio d'un intervenant pour 15 personnes

Coût :

1 x semaine:	60.00 \$ membre (4.62 \$ par cours) 85.00 \$ non membre (6.54 \$ par cours)
2 x semaine :	90.00 \$ membre (3.46 \$ par cours) 115.00 \$ non membre (4.42 \$ par cours)

Responsable: François Arsenault

Endroit : Centre sportif « CAPS » UQTR



Conditionnement physique adapté en piscine

Début : Mercredi 20 janvier au 20 avril 2016
(13 semaines) de 11h à 11h45

Prendre note qu'il n'y a pas de cours:
du 29 février au 4 mars 2016 (semaine de relâche)

A qui s'adressent ces cours?

Aux personnes atteintes de maladie cardiaque, de diabète, de surplus de poids ou du syndrome métabolique.

Ratio d'un intervenant pour 15 personnes

Coût : **70.00 \$ membre (5.38 \$ par cours)**
95.00 \$ non membre (7.31 \$ par cours)

Responsable: François Arsenault

Endroit : Centre sportif « CAPS » UQTR



Consultations en kinésiologie

Le Kinésiologue est un professionnel de la santé, le spécialiste de l'activité physique. Les consultations en kinésiologie s'adressent à ceux et celles qui ne savent pas par où commencer pour améliorer leur forme physique ou encore qui veulent être encadrés dans leur entraînement.

Endroits : Local de l'association des cardiaques ou à domicile

Coût : 75.00 \$ membre incluant le programme d'entraînement
100.00 \$ non-membre incluant le programme d'entraînement
45.00 \$ membre pour les rencontres subséquentes
60.00 \$ pour les non-membres

Notez que certaines compagnies d'assurances remboursent les frais en kinésiologie.
Des frais de déplacement sont exigés pour les consultations à domicile.
Sur rendez-vous en contactant l'association.

Kinésiologue: Maryline Roy



Le CAPS accessible à tous!

Le Centre de l'Activité Physique et Sportive de l'UQTR offre aussi des activités et des services aux membres de la communauté régionale. La pratique d'une multitude d'activités physiques et sportives est offerte. Deux façons simples de profiter des installations et des services du CAPS

Devenir membre du CAPS (excluant la salle d'entraînement)

Prix pour les membres

1 mois	4 mois	6 mois	8 mois	2 mois
46 \$	107 \$	152 \$	189 \$	265 \$

Avantages :

L'accès en tout temps aux activités libres : piscine, piste pour marche ou jogging, badminton, etc.

Un rabais sur les frais d'inscription aux cours dirigés (réservé aux abonnements de quatre mois et plus)
Et beaucoup d'autres *services*...

Devenir membre de la Salle d'entraînement (incluant les activités libres)

Avec un personnel de kinésiologues expérimentés. Un kinésiologue est professionnel de la santé spécialiste de l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Les prix inscrits sur le site web ont priorité s'ils sont différents:
<http://caps.uqtr.ca/wpcaps/salle-dentrainement/>

(Sur le site web, voir à la ligne : conjoint ou dépendant pour cet encadré)

Prix SPÉCIAL pour les membres de l'ACMI (Accès libre)

1 mois	4 mois	6 mois	8 mois	12 mois
74 \$	187 \$	267 \$	324 \$	438 \$

Plan d'entraînement supervisé (forfaits de supervision)

Choisissez un plan d'entraînement adapté à vos besoins!

<u>Argent :</u>	4 mois	6 mois	8 mois	12 mois
	70 \$	80 \$	100 \$	135 \$

<u>Or :</u>	4 mois	6 mois	8 mois	12 mois
	100 \$	132 \$	168 \$	200 \$

Pour plus d'informations, visitez le site web du CAPS:
www.caps.uqtr.ca ou appelez au 819 376-5254

VOLET NUTRITION

ACTION-NUTRITION POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

Programme de 8 rencontres hebdomadaires portant sur :

- l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel afin de pouvoir faire, en fonction de ses besoins, les meilleurs choix d'aliments à l'épicerie, puis de déterminer des portions appropriées;
- la composition de menus en vue d'une alimentation « savoureuse, nutritive et rassasiante », pour un mieux-être au quotidien

PROGRAMME OFFERT À TROIS-RIVIÈRES

(GROUPE : maximum de 12 participants)

PROCHAINES SESSIONS :

Lundis soir (18 h 15 à 21 h 30),
débutant le **11 janvier / 7 mars / 2 mai 2016**
Lundis après-midi (13 h à 16 h 15),
débutant le **15 février / 18 avril 2016**

LIEU :

Provigo Le Marché (2^e étage); 3725, boul. des Forges; Trois-Rivières


NUTRITIONNISTE :

Céline Raymond, M.A.,Dt.P

COÛT/SESSION (8 rencontres) :

120 \$ (possibilité de paiement en 4 versements)

INFORMATION / INSCRIPTION :

 819 692-5855

*Ce programme est offert en collaboration avec l'Association des cardiaques de la Mauricie
Téléphone : 819 373-3722 Site Web : www.assocdescardiaques.com*

PROGRAMME AUSSI OFFERT À SHAWINIGAN

INFORMATION / INSCRIPTION :  819 692-5855

Un p' tit tour santé

Visite d'épicerie accompagnée par une nutritionniste

Cette activité d'information pratique permet d'obtenir des repères utiles quant à l'interprétation de l'étiquetage nutritionnel ainsi qu'un aperçu des choix de meilleure densité nutritionnelle dans différentes catégories d'aliments. Étant réalisé en petit groupe, le parcours de la visite peut être adapté en fonction des intérêts particuliers des participants

Endroit : 3425 Boul. du Chanoine Moreau
Trois-Rivières (Québec)

Quand : **Mercredi, le 13 AVRIL 2016**

Heure : 14 h à 16 h OU 18 h à 20 h

Coût : 10.00 \$ (membre ou non membre)

Groupe : 8 personnes (maximum)

Nutritionniste: Céline Raymond M.A. Dt.P.

Vous devez appeler pour vous inscrire à l'association
Du lundi au jeudi entre 9 h et 16 h

Apportez un crayon si vous désirez prendre des notes.

Consultations

Une alimentation équilibrée

L'occasion d'avoir des réponses à vos questions en matière de nutrition.

Endroit : Local association

Coût : 70.00 \$

Nutritionniste : Céline Raymond, M.A.,Dt.P

Pour rendez-vous : 819 692-5855

N.B. Un reçu est émis pour chaque consultation.



Cours de CUISINE NUTRI-COEUR ADULTE



Centre Loisir Multi-Plus

3730, rue Jacques de Labadie, Trois-Rivières

Mardi le 22 mars 2016 : 18 h à 21 h

Places disponibles : 14

Âge : 16 ans et plus

Prix : 32 \$ (nourriture incluse)

Professeure : Josianne Malenfant Tremblay (technicienne en diététique)

Cette activité permet de découvrir des recettes inédites*, de préparer et de déguster des mets qui allient saveur et santé. Lors de cette rencontre conviviale, une entrée, deux mets principaux et deux desserts seront cuisinés. Ces plats mettent en valeur des grains entiers, des légumes et des fruits ainsi que des ingrédients protéiques à teneur modérée en matières grasses. Ils comportent peu de sel ou de sucres ajoutés, mais des arômes naturels, des fines herbes et des épices rehaussent finement leur saveur.

*Recettes créées par Guylaine Doucet, nutritionniste, co-auteure du livre *Cuisiner, le cœur léger!* (Broquet, 2010).

Inscription :

En ligne <http://www.multi-plus.ca/> au Centre ou par téléphone: 819 379-3562.

En collaboration avec l'Association des cardiaques de la Mauricie dans le cadre du volet En-Jeux au cœur du Bien Grandir.

VOLET PSYCHOLOGIE

Infos: ACMI 819 373-3722 ou reception@assocdescardiaques.com

CONSULTATIONS EN PSYCHOLOGIE



L'adaptation à des difficultés de santé demeure une expérience qui suscite très souvent beaucoup d'émotions, de préoccupations et de remises en question.

La nature de ces épreuves nous confronte très certainement à notre vulnérabilité, notre sentiment d'impuissance et nos inquiétudes.

Ces bouleversements ont bien sûr un impact important sur notre bien être personnel, nos relations avec nos proches ainsi que nos habitudes et nos choix de vie.

En ce sens, le soutien psychologique demeure une occasion de prendre un temps d'arrêt , de partager notre expérience et d'entrevoir le sens de notre vécu afin de cheminer à travers celui-ci.

Coût : 85.00 \$ de l'heure

Psychologue : Pierre Blais

Des reçus peuvent être émis pour fins de réclamation

Pour rendez-vous, contactez votre association au **819 373-3722**

VOLET DIVERS

Infos: ACMI 819 373-3722 ou reception@assocdescardiaques.com

RÉDUIRE LE STRESS PAR LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Méditer est un moyen accessible à tous. Comment utiliser les corps, la présence du souffle, la conscience de l'instant présent. Méditations plus approfondies vers la fin de la session.

Exemple : Stabiliser ses émotions;
Faire face à la souffrance;
Ouvrir le cœur et pacifier l'esprit.

YOGA – RESPIRATION

Mise en relief : yoga mouvements du corps;
relaxation;
concentration;
respiration et méditation.

Pour information et inscription

Madame Hélène Rivard
2120, place Omer-Laroche
Trois-Rivières

819 379-3123



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec
Québec

DEBOU!
Service de prévention des chutes

La prévention des chutes...

**des facteurs de protection
tel que les habitudes de vie,
l'activité physique et l'alimentation.**

Le service de Prévention des chutes du CIUSSS de Trois-Rivières, vous invite à participer à notre atelier gratuit :

Date : Jeudi 24 Mars 2016
Lieu : 3920, rue Louis Pinard (ACMI)
Heure : 13 h 30 à 15 h 30

Pour vous inscrire, contactez
Madame Michèle Vallières au 819 373-3722.

Un corps en forme
et en santé:
un atout dans votre vie!





Le club de marche

Une activité organisée par la FADOQ...
Tous les lundis et mercredis.

Début : 6 janvier 2016 de 7 h 30 à 9 h

Endroit : Centre commercial Les Rivières
entrée porte principale

Coût : 5.00 \$ pour les membres de la FADOQ
ou non membres pour couvrir les frais
d'assurances responsabilité

Responsable : Claudette Labrie 819 376-7945



Le club de marche

Une autre activité organisée par la FADOQ
Tous les mardis et les jeudis.

Début : 7 janvier 2016 de 7h30 à 9 h

Endroit : Galeries du Cap entrée Jean Coutu

Coût : 4.00\$ pour les membres de la FADOQ
5.00\$ pour les non membres
pour couvrir les frais
d'assurances responsabilité

Responsable : Claudette Lemire 819-379-3363



LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Viactive St-Étienne-des-Grès Lise Phaneuf : 819 535-2452	13h30 à 14h30				
Centre sportif de Pointe-du-Lac Dès mi-septembre Cécile Duperreault : 819 377-0326		10h à 11h		10h à 11h	
Salle Maurice-Pitre (près du parc Laviolette) Cécile Duperreault: 819 377-0326				14h à 15h	
Centre d'action bénévole du Rivage Nathalie Robert : 819 373-1261	9h30 à 10h30		9h30 à 10h30		
Pavillon St-Arnaud / Dès mi-septembre Cécile Duperreault : 819 377-0326			10h00 à 11h		
Centre de Loisir Multi-Plus Lydia Pépin : 819 379-3562 poste 27	11h à 12h (COMPLET)		13h à 14h	11h à 12h	11h à 12h
AFEAS Ste-Bernadette Yvette Laroche : 819 375-3484		13h10 à 14h30			
Église Ste-Bernadette Yvette Laroche : 819 375-3484		13h10 à 14h30			
Centre Landry : 819 376-4409 Réception	9h à 10h		9h à 10h	8h50 à 9h50	
Résidence J.-A.-Tessier : Monique Beaudry : 819-374-5435		13h15 à 14h			
Église St-Sacrement Jeannine Neve : 819 376-1835	13h15 à 15h15				

Infos: ACMI 819 373-3722 ou reception@assocdescardiaques.com

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES



CAB Lavolette : Carrefour de l'action bénévole et de l'entraide communautaire, est un organisme à but non lucratif qui coordonne les activités de nombreux bénévoles travaillant au mieux-être des membres de leur communauté.
819 378-6050 <http://cablavolette.org/top.html>



CAB Du Rivage : Assure la promotion et le développement de l'action bénévole en répondant aux besoins du milieu.
819 373-1261 cabdurivage@hotmail.com



Centre communautaire de Loisirs Jean-Noël Trudel : Créer un milieu de vie pour toute la population, un lieu de rassemblement où jeunes et moins jeunes pourront s'y rencontrer, se recréer et échanger par le biais du loisir.
819 374-4220 poste 0 <http://www.centrejnt.com/>



Centre Landry : Le Centre Landry est un centre communautaire de loisir qui travaille continuellement à répondre aux besoins de nos clients. Nous fournissons aux personnes de 50 ans et plus des activités entraînant et des sorties à des prix plus que compétitifs.

819 376-4409 poste 108 <http://centrelandry.com/>



Centre Loisir Multi-Plus : Le CLMP est une entreprise d'économie sociale qui a pour mission d'offrir un service de loisirs de qualité à caractère socio-récréatif, éducatif, économique et sanitaire accessible à la population de tout âge du grand Trois-Rivières et de promouvoir le loisir comme étant un outil et moyen de développement, de prévention et d'intégration sociale et culturelle.

819 379-3562 <http://www.multi-plus.ca/>



Pavillon St-Arnaud : Favoriser le développement intégral de la personne, le soutien aux familles et la prise en charge des citoyens dans leur communauté locale en utilisant le moyen privilégié du loisir communautaire, de l'action communautaire et de l'éducation populaire.

819 374-2422 <http://www.pavillonst-arnaud.com/>



Période d'inscription:
jusqu'au 21 janvier 2016
Nos heures de bureau sont
du lundi au jeudi de 9 h à 16 h

3920, rue Louis-Pinard
Trois-Rivières
G8Y 4L9
819 373-3722 téléphone
819 373-6182 télécopieur
Courriels: info@assocdescardiaques.com
reception@assocdescardiaques.com
Site web: www.assocdescardiaques.com

**SI VOUS VOUS INSCRIVEZ ET QUE VOUS N'ASSISTEZ PAS AUX ACTIVITÉS
VOUS DEVREZ TOUT DE MÊME DÉFRAYER LES COÛTS DE PARTICIPATION.**

« Essentiels, vos dons assureront la pérennité de notre œuvre face à la maladie cardiovasculaire et à la protection de votre cœur »



(Un reçu officiel vous sera émis aux fins d'impôts)

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 disparue. Une carte de condoléances sera expédiée à la famille ou aux amis que vous aurez désignés.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
Conditionnement physique adapté en salle CAPS UQTR Du 18 janvier 2016 (12 semaines) 15 h à 16 h		Conditionnement physique adapté en piscine CAPS UQTR 20 janvier (13 semaines) 11 h à 11 h45	Conditionnement physique adapté en salle CAPS UQTR 21 janvier 2016 (13 semaines) 15 h à 16 h		Zumba@Kids avec Parent Centre Loisir Multi-Plus 23 janvier 2016 (10 semaines) 8 h 30 à 9 h 10 ou 10 h à 10 h 40
	Cours de Cuisine NUTRI-COEUR (Adulte) Centre Loisir Multi-Plus 22 mars 2016 18 h à 21 h	Formation RCR Local ACMI 9 mars 2016 13 h à 18 h	La Prévention des chutes Local ACMI 24 mars 2016 13 h 30 à 15 h 30		Cours de Cuisine NUTRI-COEUR (Parent-Enfant) Centre Loisir Multi-Plus 12 mars 2016 12 h à 15 h
Action-Nutrition pour le Plaisir et la Santé Provigo Le Marché 11 janvier 2016 (soir) 15 février 2016 (pm) 7 mars 2016 (soir) 18 avril 2016 (pm) 2 mai 2016 (soir)		CAFÉ-RENCONTRE Local ACMI 16 mars 2016 14 h à 16 h			Aquaforme (Parent-Enfant) Centre Loisir Multi-Plus 23 janvier 2016 (6 cours) 16 h 30 à 17 h 10
		VISITE D'ÉPICERIE Métro Plus des Forges 13 avril 2016			

- ♥ Vérifiez bien les dates d'inscription;
- ♥ Plusieurs services sont sur rendez-vous;
- ♥ Développement de services pour les enfants en excès de poids;
- ♥ Et beaucoup plus, informez-vous auprès de notre association.