



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Programmation
PRINTEMPS
2025

Inscriptions

819 373-3722

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

www.assocdescardiaques.com



Adhésion

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

50 \$ / an (individuel)

80 \$ / an (couple)

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

Inscription aux activités

Période d'inscription

24 mars au 27 mars

Ouvert du lundi au jeudi
9h00 à 16h00

Tél. : 819 373-3722

3920, rue Louis-Pinard
Trois-Rivières (Québec)
G8Y 4L9

www.assocdescardiaques.com

Options de paiements (activités, dons, adhésions)

- ❖ **Comptant** (montant exact)
- ❖ **Chèque** (Association des cardiaques de la Mauricie Inc.)
- ❖ **Virement Interac**
 - Nom : Association des cardiaques
 - Courriel : direction@assocdescardiaques.com
- ❖ **Virement entre personnes** (seulement avec Desjardins)
 - Transit: 10101, institution: 815, compte: 495 013 5

Le paiement doit être fait AVANT le début des activités.

En cas d'absence

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

Don général

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

Don In Memoriam

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



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

Reçus officiels aux fins d'impôt



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Notre mission

Promouvoir la santé cardiovasculaire et soutenir les personnes atteintes ou à risque pour améliorer leur qualité de vie.

Nos valeurs

Professionnalisme, concertation, humanisme et santé du cœur

Prévention / Soutien / Suivi

Présentation des services

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



Programme de réadaptation cardiovasculaire

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



Bénéficiez d'un **accompagnement personnalisé** avec notre équipe multidisciplinaire :

❖ **Soins infirmiers**

Évaluation de l'état de santé et suivi en consultations individuelles
Jenny Lambert, infirmière clinicienne

❖ **Kinésiologie**

Rencontre d'évaluation initiale : objectifs et condition physique. Par la suite, possibilité d'entraînement supervisé adapté en petit groupe, 2x semaine pendant 8 semaines
Maryline Roy, kinésiologue
Karl Huard, kinésiologue (stg)

❖ **La vie à cœur**

Programme d'éducation en santé cardiovasculaire de 4 conférences d'une durée de deux heures chacune, incluant une pause.

Clinique de prélèvements sanguins

Gratuit

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



Carte d'assurance-maladie requise.

Lorsque vous recevez votre requête pour des prélèvements, nous la transmettrons rapidement pour réserver votre rendez-vous.

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

- ❖ En personne, à la **réception**
- ❖ En la déposant dans notre **boîte aux lettres sécurisée**
- ❖ Par la **poste**
- ❖ Par **courriel** à :
reception@assocdescardiaques.com
- ❖ Par **télécopieur** : 819 373-6182

*Veuillez prendre note que nous appliquons notre politique d'assiduité pour le service de prélèvement sanguin et nos consultations individuelles.

Consultations individuelles

Gratuit

❖ Soins infirmiers

Jenny Lambert, infirmière clinicienne

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

45 \$

Évaluation

❖ Kinésiologie

Maryline Roy, kinésiologue

Karl Huard, kinésiologue (stg)

Évaluation personnalisée de vos besoins en matière d'activité physique. Accompagnement et recommandations pour une mise ou remise en forme adaptée à votre condition et vos intérêts.

20 \$

Suivi

*Reçu pour assurances

Évaluation **135 \$**

Suivi (30 min.) **75 \$**

Suivi (1h) **95 \$**

*Reçu pour assurances

❖ Nutrition

Marianne Côté, nutritionniste

Cellulaire : 450-944-7573

marianne.cote.contact@gmail.com

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

80 \$

*Reçu pour assurances

❖ Soutien psychoéducatif

Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice

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

La vie à cœur

Gratuit

Dépôt de
10 \$ obligatoire,
remis après la
participation

Mardi

6 au 27 mai
13h30 à 15h30



Programme d'éducation en santé cardio-vasculaire de 4 conférences. Découvrez les éléments essentiels de la prévention et la réadaptation !

❖ **Maladie cardiovasculaire (6 mai)**

Jenny Lambert, Infirmière clinicienne

❖ **Activité physique (13 mai)**

Maryline Roy, Kinésiologue

❖ **Nutrition (20 mai)**

Marianne Côté, Nutritionniste

❖ **Impact psychologique (27 mai)**

Hélène Gélinas-Germain, Psychoéducatrice

Ateliers bien-être

10 \$ / séance

Mardi

13h30 à 15h30

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

Animé par *Hélène Gélinas-Germain, psychoéducatrice*

Thème :

La charge mentale, comment l'apaiser ?

22 avril

Auto-compassion et estime de soi

3 juin

Saviez-vous que ...

Adopter des habitudes de vie saines peut réduire de 80 % le risque de développer des maladies cardiovasculaires?



Marche nordique

50 \$ (1x / semaine)

85 \$ (2x / semaine)

Mardi

1^{er} avril au 10 juin
13h15 à 14h15

Jeudi

3 avril au 12 juin
10h30 à 11h30



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

Le groupe de marche visitera une variété de parcs au fil de la session.

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

Karl Huard, kinésologue (stg)

Marche nordique adaptée

45 \$ (1x/semaine)

Mardi

1^{er} avril au 10 juin
11h00 à 11h45



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

Point de départ dans le stationnement du parc Lambert.

Karl Huard, kinésologue (stg)

Conférence : Force et vitalité : La musculation pour un vieillissement en santé

Gratuit

Jeudi 10 avril

13h30 à 15h



La musculation, souvent associée à la jeunesse et à la force physique, offre des avantages considérables et joue un rôle important pour un vieillissement en santé. Que ce soit pour réduire les risques de maladies chroniques ou pour maintenir l'indépendance fonctionnelle, venez découvrir ses bienfaits ainsi que des stratégies potentielles et accessibles pour ajouter un peu de musculation à votre vie !

Karl Huard, kinésologue (stg)

Exercices sur chaise

30 \$ (1x / lundi)

40 \$ (1x / mercredi)

65 \$ (2x / semaine)

Lundi et mercredi

31 mars au 28 mai
10h30 à 11h30

*Pas de cours le 21
avril et le 19 mai*

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

Maryline Roy, kinésiologue

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

Cœur en forme

30 \$ (1x / lundi)

40 \$ (1x / mercredi)

65 \$ (2x / semaine)

Lundi

31 mars au 26 mai
9h15 à 10h15

*Pas de cours le 21
avril et le 19 mai*

Mercredi

2 avril au 28 mai
9h15 à 10h15
13h15 à 14h15

Séances d'exercices en groupe sous forme de station d'entraînement. Ces entraînements, combinant exercices aérobique et musculation, vous permettront de maintenir ou d'améliorer votre condition physique. Les exercices se dérouleront dans la salle *Cœur rythmé*.

Maryline Roy, kinésiologue



ASSOCIATION
des CARDIAQUES
DE LA MAURICIE



Qi Gong adapté

8 AVRIL AU 10 JUIN 2025
LES MARDIS DE 10H À 11H



75 \$ / session

Trésor de la culture chinoise, le Qi Gong est un art énergétique visant l'épanouissement individuel de l'être, par l'entretien de la santé, l'équilibre émotionnel et l'unité entre l'esprit et le corps. Il stimule le fonctionnement organique et le lien subtil entre la santé et la spiritualité.

Ce cours de Qi Gong est adapté aux spécificités de chacun.e.s. Après une courte méditation, nous effectuerons un échauffement tout en douceur. Puis nous pratiquerons, assis ou debout, un enchaînement de mouvements simples et doux.

Nathalie Eybrard, professeure



Inscriptions
(819) 373-3722



3920 rue Louis-Pinard,
Trois-Rivières