



### 2011 HORAIRE POUR L'ÉTÉ: JUILLET ◦ AOÛT ◦ SEPTEMBRE

Pour de plus amples renseignements 613-761-4753 ou 1-866-399-4432. Veuillez noter que les ateliers sont offerts en anglais sauf avis contraire. Les ateliers ont lieu dans l'Auditorium Foustanelas, au 2<sup>e</sup> étage de l'Institut de cardiologie, 40 Ruskin St. Ottawa



#### La base d'une alimentation saine pour le cœur :

Développez les aptitudes nécessaires à l'adoption d'une alimentation saine pour le cœur pour réduire ou contrôler le cholestérol dans votre sang et améliorer la santé de vos artères. Apprenez-en davantage sur le gras, le cholestérol, les fibres, le sel et les stratégies qui vous permettront de mieux comprendre l'étiquetage alimentaire.



#### Des conseils sur la nutrition pour la gestion du poids:

Apprenez à vous fixer des objectifs réalistes en ce qui a trait à la gestion du poids. Développez les aptitudes nécessaires à la préparation de repas équilibrés dont les portions sont adéquates et apprenez des techniques pour la perte



#### Une saine alimentation pour les diabétiques :

Renseignez-vous sur la planification des repas, gestion de votre diabète et l'adoption d'une alimentation saine pour le cœur. Pour les gens qui désirent gérer ou prévenir le diabète.



#### La gestion de vos médicaments pour le cœur:

Apprenez-en davantage sur vos médicaments pour le cœur : leur fonction, leurs effets secondaires et les questions importantes à poser à votre médecin et à votre pharmacien.



#### Bien s'alimenter de A à Z :

Offerte en français seulement. Apprenez-en davantage sur le gras, le cholestérol, les fibres et le sel et les stratégies qui vous permettront de mieux comprendre l'étiquetage alimentaire.



#### Vivre sainement avec une maladie chronique :

Prenez l'action! Acquérez les compétences et la confiance nécessaires pour adopter un mode de vie sain. Apprenez à mieux prendre en charge vos symptômes et à faciliter votre vie quotidienne en six semaines. Les membres de la famille, amis et soignants sont les bienvenus!

Inscription requise 1-877-240-3941



**Vous habitez à l'extérieur d'Ottawa?** Nous pouvons établir une connexion au réseau de télésanté pour que vous puissiez assister à un atelier à partir d'un hôpital près de chez vous. Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le 613-761-4753.



#### Séance d'information sur l'abandon du tabac (25 \$/p):

Découvrez les outils nécessaires à l'abandon du tabac. Inscription requise 613-761-5464

Offrez un supercarburant à votre corps, Mangez intelligemment & Perdez du poids . [Inscription requise](#) - Veuillez téléphoner ou envoyer un courriel à Beth Mansfield 613-738-2384 or [beth@peakperformance.ca](mailto:beth@peakperformance.ca)



**Offrez un supercarburant à votre corps (30 \$/p) :** Cet atelier vous aidera à choisir tout ce qu'il y a de mieux comme aliments et boissons pour augmenter votre énergie et vous permettre de mieux vous entraîner, de récupérer rapidement, d'éviter de vous blesser et d'atteindre des sommets sur le plan de la forme physique et de la performance sportive.



**Mangez intelligemment (30 \$/p) :** Obtenez des conseils pratiques sur la façon de bien manger afin de réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans votre sang. Cet atelier vous renseignera sur les principes d'une saine alimentation pour le cœur que vous devez connaître pour atteindre un état de santé optimal.



**Perdez du poids (50 \$/p) :** Établissez un plan d'action pour perdre du poids et, du même coup, accroître le taux de bon cholestérol et réduire le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides dans votre sang. Cet atelier comporte un test individuel visant à déterminer votre composition corporelle et votre taux métabolique au repos ainsi qu'un exercice pratique destiné à vous aider à rajuster votre équilibre énergétique et à atteindre votre poids santé.

## Juillet 2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1 Jour du Canada 	2 Communiquez avec Beth Mansfield pour les ateliers du samedi 613-738-2384
4  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelas	5  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	6  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelas	7  10 h 15 - 11 h 15 Est Foustanelas	8	9
11	12	13  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas  18 h 00 - 19 h 00	14  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelas	15	16
18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30

# Août 2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Jour Férié	2	3	4  14 h 45 - 15 h 45 Ouest Foustanelles	5	6 Communiquez avec Beth Mansfield pour les ateliers du samedi 613-738-2384
8	9	10  18 h - 19 h Centre Foustanelles	11  14 h 45 - 15 h 45 Ouest Foustanelles	12	13
15  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelles	16	17  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelles	18	19	20  9 h - 12 h Centre Foustanelles
22  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelles	23  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelles	24  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelles	25	26	27 9 h - 12 h Centre Foustanelles 1 h - 4 h
29  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelles	30  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelles	31  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelles			

# Septembre 2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			1	2	3 Communiquez avec Beth Mansfield pour les ateliers du samedi 613-738-2384
5 Fête du Travail	6	7  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelles	8 9h30 - 12h Est Foustanelles  14 h 45 - 15 h 45 Ouest Foustanelles	9	10  9 h - 12 h Centre Foustanelles
12  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelles	13  10 h 15 - 11 h 15 Ouest Foustanelles	14  10 h 15 - 11 h 15 Ouest Foustanelles	15 9h30 - 12h Est Foustanelles  10 h 15 - 11 h 15 Ouest Foustanelles	16	17  9 h - 12 h Centre Foustanelles
19  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelles	20	21  14 h 45 - 15 h 45 Ouest Foustanelles	22 9h30 - 12h Est Foustanelles  14 h 45 - 15 h 45 Ouest Foustanelles	23	24  9 h - 12 h Centre Foustanelles
26  18 h 30 - 19 h 30 Ouest Foustanelles	27  10 h 15 - 11 h 15 Ouest Foustanelles	28  14 h 45 - 15 h 45 Centre Foustanelles	29 9h30 - 12h Est Foustanelles  10 h 15 - 11 h 15 Centre Foustanelles	30	

Pour de plus amples renseignements visitez le Centre d'éducation en santé cardiaque  
au 2<sup>e</sup> étage de l'Institut de cardiologie, 40 rue Ruskin H-2353, Ottawa ON K1Y 4W7  
Tel : 613-761-4753 option 5  
1-866-399-4432 ou [www.ottawaheart.ca](http://www.ottawaheart.ca)