

Centre de prévention et de réadaptation

Ateliers sur la santé cardiaque

Horaire d'hiver 2019 : janvier • février • mars

Bienvenue à tous! À moins d'avis contraire, aucune inscription n'est requise et les ateliers sont offerts en anglais. Les ateliers ont lieu à l'auditorium Foustanelas, au 2^e étage de l'Institut de cardiologie, 40, rue Ruskin, Ottawa.



Nutrition 101

Apprenez à interpréter les étiquettes des aliments et apprenez-en davantage sur le gras, les fibres et le sel.



Atelier RCR/DEA pour les patients et leur famille

Apprenez les techniques de RCR et comment utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA). Un atelier conçu pour les patients de l'Institut de cardiologie et leur famille (20 \$ par personne).



Nutrition 201

Renseignez-vous sur les tendances en nutrition, incluant les « super aliments », les suppléments et la diète méditerranéenne.



Atelier Femmes@Cœur

Apprenez à propos du programme Femmes@Cœur offrant aux femmes qui sont atteintes d'une maladie du cœur un soutien émotionnel, éducatif dans un milieu chaleureux.



Stress et le cœur

En apprendre davantage sur les stratégies et les ressources pour gérer le stress.



Commencer avec l'établissement d'objectifs

Cet atelier interactif vous permettra de découvrir le pouvoir de formuler des objectifs ainsi que des plans d'action réalisables pour vous aider à établir des changements de style de vie. (Cet atelier se tiendra sans rendez-vous dans l'auditorium Foustanelas)



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 613-696-7000, poste 14542.

Janvier 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1 JOUR DE L'AN	2  14 h 45 – 15 h 45 Foustanelas Est	3	4
7  18 h 30 – 19 h 30 Foustanelas Ouest	8  10 h 15 – 11 h 15 Foustanelas Ouest	9  10 h 15 – 11 h 15 Foustanelas Est  14 h 45 – 15 h 45 Foustanelas Est	10	11
14  18 h 30 – 19 h 30 Foustanelas Ouest	15	16  14 h 45 – 15 h 45 Foustanelas Ouest	17  10 h 15 – 11 h 15 Foustanelas Est  14 h 45 – 15 h 45 Foustanelas Est	18
21  14 h 45 – 15 h 45 Foustanelas Ouest	22	23  11 h 00 – 12 h 00 Foustanelas Centre	24	25
28  10 h 15 – 11 h 15 Foustanelas Ouest	29  10 h 15 – 11 h 15 Foustanelas Ouest  13 h 30 – 14 h 30 Foustanelas Est	30	31  14 h 45 – 15 h 45 Foustanelas Est	février et mars →

Février 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre	5  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Ouest	6  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Est	7	8
11	12	13  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Centre	14  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Est	15  11 h 00 – 12 h 00 Foustanellas Centre
18 JOUR DE LA FAMILLE	19  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre	20	21	22  13 h 30 – 14 h 30 Piste de l'Institut de cardiologie
25	26  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre  14 h 00 – 15 h 00 Foustanellas Centre	27	28	

Mars 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
				1
4  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre	5  11 h 00 – 12 h 00 Foustanellas Centre	6  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre	7	8
11  18 h 30 – 19 h 30 Piste de l'Institut de cardiologie	12  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre	13  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Centre	14	15
18  18 h 30 – 19 h 30 Piste de l'Institut de cardiologie	19  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Centre	20  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre	21  10 h 15 – 11 h 15 Foustanellas Centre  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Centre	22
25  18 h 30 – 19 h 30 Piste de l'Institut de cardiologie	26  13 h 30 – 14 h 30 Foustanellas Centre  14 h 45 – 15 h 45 Foustanellas Centre	27	28	29  13 h 30 – 14 h 30 Piste de l'Institut de cardiologie