



West Island Cardiac Wellness Program

L'objectif est d'améliorer la condition physique et de promouvoir un mode de vie sain sur le plan cardiaque chez les patients atteints de maladies coronariennes. Les personnes qui participent à notre programme acquerront les connaissances et les compétences nécessaires pour prendre en charge leur santé cardiaque dans le but de réduire le risque de futurs accidents cardiaques.

PROGRAMMES

Programme d'éducation cardiaque

- Le programme d'éducation cardiaque consiste en une série de six cours hebdomadaires qui abordent les principaux facteurs de risque des maladies cardiaques.
- Il comprend des présentations par les professionnels suivants : cardiologue, pharmacien, psychologue, physiologiste de l'exercice ainsi qu'une visite dans une épicerie dirigée par un(e) diététicien(e) et un cours de cuisine saine pour le cœur.

Programme de réadaptation cardiaque

- Le programme de réadaptation cardiaque *Healthy Hearts* est un programme d'exercices de 16 semaines supervisé par des physiologistes de l'exercice clinique.
- Une recommandation par un médecin est requise.



Casier postal 40508 Kirkland, QC
514-799-6104 | info@cardiacwestisland.com

Pour obtenir de l'information sur les autres ressources, communiquez avec le Centre de Ressources Communautaires de l'Ouest-de-l'Île (CRC) au 514-694-6404.





West Island Cardiac Wellness Program

The West Island Cardiac Wellness Program's objective is to improve the fitness level and promote a heart healthy lifestyle in patients with coronary heart disease. Those who participate in our program will be equipped with the knowledge and skills required to take responsibility for their heart health with the goal of decreasing the risk of future cardiac events.

PROGRAMS

Cardiac Education Program

- The Cardiac Education Program is a series of six weekly classes which address the major risk factors of heart disease.
- Included are presentations by a cardiologist, pharmacist, psychologist, exercise physiologist as well as a grocery store tour led by a dietitian and a heart healthy cooking class.

Cardiac Rehabilitation Program

- The Healthy Hearts Cardiac Rehab Program is a 16 week exercise program supervised by clinical exercise physiologists.
- Physician referral is required.



PO Box 40508 Kirkland, QC
514-799-6104 | info@cardiacwestisland.com

For other resources contact the West Island Community Resource Centre (CRC) at 514-694-6404

