



Ressources post-réadaptation cardiaque de l'ICUO

Exercices Corps à cœur

- Programmes d'exercices offerts dans la communauté par des instructeurs formés par le personnel de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO).
- Offerts en ligne et en personne (selon les mesures de santé publique en vigueur). Options gratuites et payantes.
- Visitez le site heartwise.ottawaheart.ca/fr/ pour en savoir plus et trouver un emplacement près de chez vous.

Webinaires Corps à cœur

- Série de webinaires gratuits abordant une gamme de sujets liés à la santé cardiaque et animés par l'ICUO.
- Joignez-vous à nous le dernier vendredi de chaque mois pour une séance d'exercices adaptée à tous les niveaux.
- Visitez le site pwc.ottawaheart.ca/fr/educatives/serie-de-webinaires-corps-coeur-0 et inscrivez-vous aux mises à jour par courriel

Page Web de ressources

- Notre page Web contient toutes les ressources numériques associées à votre programme de réadaptation cardiaque, notamment des guides et des liens vers des sites Web sur l'alimentation, l'exercice et la santé mentale, en plus d'autres renseignements sur la santé du cœur. pwc.ottawaheart.ca/fr/ressources/covid-19

Plateforme virtuelle pour les personnes ayant terminé un programme de réadaptation cardiaque

- Si vous avez terminé un de nos programmes de réadaptation cardiaque, vous pouvez vous joindre gratuitement à cette plateforme virtuelle.
- La plateforme vous donne accès à des outils pour faire le suivi de vos comportements en matière de santé et de vos facteurs de risque. Elle vous permet aussi d'en savoir plus sur les événements à venir, d'accéder à des renseignements sur la santé cardiaque et plus encore.
- Pour vous inscrire, écrivez à virtualcare@ottawaheart.ca.

Appli du programme d'exercices Corps à cœur

- Cette application est conçue pour les personnes ayant terminé un programme réadaptation cardiaque de même que pour toute personne qui souhaite commencer un programme d'exercices.
- Elle est GRATUITE et peut être utilisée depuis un téléphone, une tablette ou un ordinateur.
- Elle propose une dose d'exercice quotidienne et vous permet de consigner vos activités.
- Visitez le site heartwiseapp.ottawaheart.ca.

Femmes@Cœur

- Animé par des femmes atteintes d'une maladie du cœur, ce programme GRATUIT de soutien par les pairs se donne en ligne ou en personne (selon les mesures de santé publique en vigueur).
- Pour obtenir de plus amples renseignements et vous inscrire à un groupe virtuel, rendez-vous sur le [site Web du Centre de la prévention et du mieux-être de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa](http://site-Web-du-Centre-de-la-prevention-et-du-mieux-etre-de-lInstitut-de-cardiologie-de-lUniversite-dOttawa).

Groupes de soutien et cours pour les patients

- Vous trouverez sur notre [site Web](http://site-Web) des renseignements sur les groupes de soutien suivants :
 - Groupe de soutien pour les personnes ayant un défibrillateur automatique implantable (DAI)
 - Ottawa Heart Support Group, Association des anciens patients de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa
 - Groupe de soutien pour les personnes atteintes d'insuffisance cardiaque : hfsupport@ottawaheart.ca
- Jetez un coup d'œil aux cours offerts par l'Institut de cardiologie, même si vous y avez déjà participé : ottawaheart.ca/fr/patients-et-visiteurs/outils-et-ressources/cours-pour-les-patients.