

Quels programmes vous intéressent?

Nous offrons plusieurs ressources et ateliers de formation sur la prévention d'AVC en collaboration avec les programmes communautaires. Dans la plupart des cas, les sessions sont offertes le jour ou le soir. Vous êtes encouragés de faire la demande à ces programmes vous-mêmes - une recommandation d'un médecin n'est pas nécessaire.

Quels programmes vous intéressent?

Autogestion

Atelier d'autogestion gratuit qui vous fournit des outils pour vivre en santé. Offert sur place ou de manière électronique.

www.livinghealthychamplain.ca/fr No sans frais : 1-877-240-3941

Ateliers en ligne : www.selfmanagementontario.ca/fr/

[AutoPriseEnChargeOntario](http://www.AutoPriseEnChargeOntario.com)

Alimentation

Parlez avec un(e) diététiste agréé(e) de Télésanté Ontario au 1-866-797-0000

Ateliers de formation – l'Institut de Cardiologie : 613-696-7071

<http://pwc.ottawaheart.ca/fr/educatives/ateliers-sur-la-sante-cardiaque>

Programme d'abandon du tabac – l'Institut de Cardiologie

Tel: 613-696-7069

Courriel: quitsmoking@ottawaheart.ca

Programmes communautaires d'éducation sur le diabète Ottawa

<http://diabetesottawa.ca/fr/>

Disponible dans la région d'Ottawa : 613-238-3722

Programme d'exercices

Corps à Cœur - Les programmes d'exercices Corps à cœur conviennent aux personnes atteintes de maladies chroniques.

Tel : 613-761-4753 <http://heartwise.ottawaheart.ca/fr/>

Soutiens communautaires pour ceux et celles atteints d'AVC

<https://www.coeuretavc.ca/coeur/retablissement-et-soutien/la-magie-de-la-communauté>

Éduquez-vous: Ressources électroniques et communautaires



Renseignements généraux sur l'AVC

www.coeuretavc.ca ou 1-888-HSF-INFO

www.canadianstrokenetwork.ca/en/service/taking-action-towards-optimal-stroke-care/

Alimentation

<http://www.unlockfood.ca/fr/guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Exercice

csepguidelines.ca/fr/

Abandon du tabac

www.smokershelpline.ca/fr-ca/home

Diabète

www.diabetes.ca (en anglais)

<http://diabetesottawa.ca/fr/>

Hypertension artérielle

www.hypertension.ca/fr

Autres ressources pour vivre sainement

Ligne Santé Champlain – Liste des services de santé

www.lignesantechamplain.ca MedicAlert - www.medicalert.ca/fr

Trouver un médecin de famille: 1-866-532-3161

www.ontario.ca/fr/page/trouver-un-medecin-de-famille-ou-une-infirmiere-praticienne