

Votre santé au cœur de nos activités

Pour vivre pleinement... le PPMC!



Heures d'ouverture
Lundi, mercredi et vendredi: de 5 h 30 à 21 h
Mardi et jeudi: de 6 h 30 à 21 h
Samedi: de 8 h 30 à 12 h 30 (de septembre à juin)

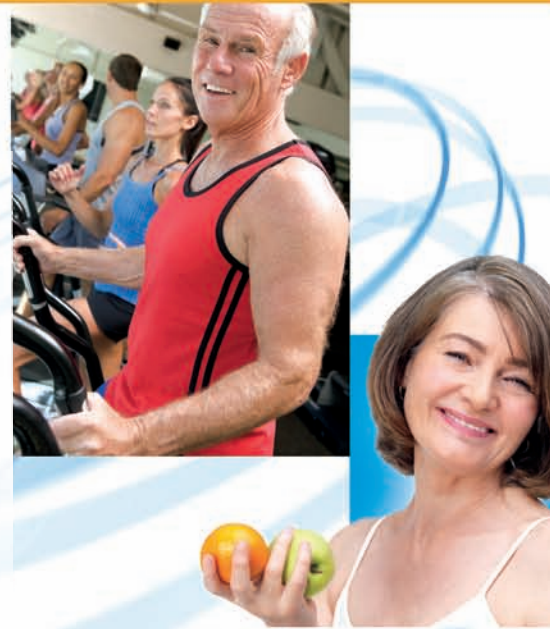
Relâches

Période des Fêtes: du 23 décembre 2011
au 3 janvier 2012 inclusivement
Période estivale: du 22 juillet 2012
au 5 août 2012 inclusivement



PPMC
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

2725, chemin Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 4G5
418 656-4594
www.iucpq.qc.ca/ppmc-mission.asp



- **Conditionnement physique**
- **Évaluation des besoins de santé cardiopulmonaire**
- **Consultation en nutrition**
- **Gestion du stress**



PPMC
INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

Profitez d'un centre de conditionnement physique unique

et des services interdisciplinaires
de professionnels de l'Institut
universitaire de cardiologie et
de pneumologie de Québec.

cardiologie • kinésiologie • nutrition
pneumologie • soins infirmiers

Le Pavillon de prévention des maladies
cardiaques (PPMC) est un service de
l'Institut universitaire de cardiologie et
de pneumologie de Québec (IUCPQ).

Son équipe d'infirmières cliniciennes,
de kinésiologues et de nutritionnistes
possède toute l'expertise nécessaire
pour vous aider à prendre votre santé
en main et à retrouver un bien-être.

Que ce soit pour améliorer votre capacité
physique après un problème de santé
ou simplement pour reprendre la forme,
l'équipe du PPMC travaille avec vous et
vous guide en fonction de vos besoins
pour atteindre vos objectifs.

Dans ce but, les services suivants vous
sont offerts selon une approche intégrée:

- Évaluation de santé
- Dépistage des facteurs de risque
- Programme d'activités physiques
- Évaluation et suivi nutritionnel

Votre santé au cœur de nos activités

Qui peut profiter de nos installations et de nos services?

Les services du PPMC sont accessibles
à toute personne qui cherche à acquérir
de saines habitudes de vie et à améliorer
sa santé!

Quels sont les avantages?

Bénéficiez d'une tarification compétitive!

Plusieurs services de consultation et
d'évaluation de santé sont inclus dans
les tarifs.

Entraînez-vous dans un
environnement humain, sécuritaire,
non compétitif et professionnel.

Améliorez votre santé! Apprenez à
connaître vos forces et vos limites ainsi
que les bonnes habitudes qui vous seront
bénéfiques durant toute votre vie!

*« À 50 ans, j'ai reçu un
diagnostic de diabète de type 2...
Au PPMC, j'ai pu rencontrer une équipe
multidisciplinaire qui m'a vivement
impressionné par sa rigueur et son
dynamisme. M'abonner au PPMC?
Peut-être la plus importante
décision de ma vie... »*

Marc M.



Trois programmes s'offrent à vous selon vos besoins :

PROGRAMME de conditionnement physique régulier

Ce programme s'adresse aux personnes qui n'ont pas de problèmes de santé particuliers et qui désirent simplement améliorer leur condition physique tout en bénéficiant de l'encadrement de l'équipe du PPMC.

Tarifs

12 semaines	240 \$
16 semaines	270 \$
24 semaines	375 \$
48 semaines	555 \$

Par de bonnes habitudes de vie, on peut modifier ou contrôler les facteurs de risque comme l'obésité, le tabagisme, la sédentarité, l'hypertension artérielle et le stress.

CLINIQUE de prévention et de réadaptation cardiopulmonaire

Ce programme s'adresse aux NOUVEAUX CLIENTS ayant subi un problème cardiaque (infarctus, pontages aorto-coronariens, angioplastie...), souffrant de diabète ou ayant des problèmes de santé particuliers et qui désirent améliorer leur capacité physique et leur confiance en eux.

Tarifs

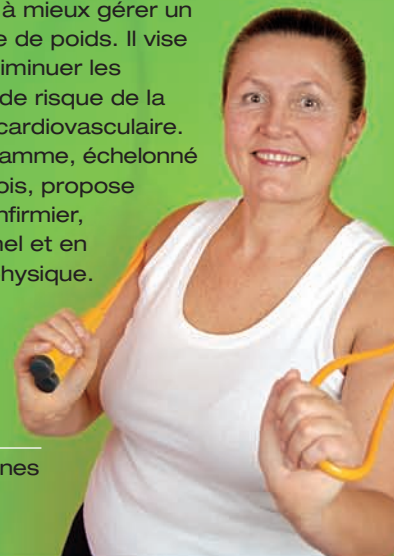
12 semaines/ 3 fois semaine	300 \$
16 semaines/ 2 fois semaine	300 \$
48 semaines	635 \$

AMIGO Gestion du poids

Le programme AMIGO (Approche multidisciplinaire intégrée en gestion de l'obésité) s'adresse aux personnes qui recherchent un soutien régulier, continu et personnalisé pour les aider à mieux gérer un problème de poids. Il vise aussi à diminuer les facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire. Ce programme, échelonné sur 12 mois, propose un suivi infirmier, nutritionnel et en activité physique.

Tarifs

48 semaines
1425 \$



Et pour compléter...

Gestion du stress et relaxation

Programme offert sous forme d'ateliers pratiques afin de vous aider à retrouver un équilibre dans la vie : 135 \$



Cours de cuisine santé et d'initiation au végétarisme

Ces cours s'adressent à la personne désirant mieux s'alimenter. Cours de cuisine : 125 \$
Cours d'initiation au végétarisme : 130 \$

Conférences PPMC **GRATUIT**

Diverses conférences pour tous portant sur les habitudes de vie. Horaire disponible sur le site internet du PPMC.



Plus que pour la forme...
Un contrat pour la vie!

Le PPMC est un partenaire du programme « Traité santé » de l'Agence de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Remarques: Des frais d'inscription de 90 \$ (non remboursables) s'appliquent pour tout nouveau client. Certains services peuvent être couverts par vos assurances. La programmation et les tarifs peuvent changer sans préavis. Les tarifs sont en vigueur du 1^{er} août 2011 au 31 juillet 2012 et les taxes sont incluses. Il est possible d'ajouter des semaines supplémentaires à l'abonnement initial.

Stationnement: En raison d'un fort achalandage, des restrictions s'appliquent sur l'accessibilité au stationnement de l'IUCPQ.

Les frais d'utilisation des espaces de stationnement doivent être acquittés lors de l'inscription aux activités. Voir les conditions à la réception.

Les tarifs comprennent l'ensemble des services suivants :

- Un programme d'exercices adapté et encadré par des spécialistes en activité physique et l'accès à des séances de conditionnement physique en groupe
- Une consultation nutritionnelle
- L'accès aux conférences PPMC
- Une consultation avec une infirmière selon les besoins de santé afin de permettre une orientation vers les services appropriés

Horaire des groupes :

Conditionnement physique et prévention

	Lundi Mercredi Vendredi		Mardi Jeudi
6 h 30	Gr. 01	7 h 15	Gr. 02
7 h 30	Gr. 03	8 h 30	Gr. 05
9 h 30	Gr. 06	9 h 30	Gr. 07
11 h	Gr. 09	10 h 30	Gr. 08
12 h	Gr. 10	12 h	Gr. 11
15 h	Gr. 12	14 h	Gr. 14
16 h	Gr. 15	17 h	Gr. 18
17 h	Gr. 17	18 h	Gr. 20
17 h 30	Gr. 19	19 h	Gr. 22
19 h	Gr. 21	20 h	Gr. 23

Réadaptation cardiaque et respiratoire

	Lundi Mercredi Vendredi		Mardi Jeudi
8 h à	Gr. 40	10 h 30 à	Gr. 41
9 h 30	Gr. 50	12 h	Gr. 51
13 h à	Gr. 42	13 h à	Gr. 43
15 h	Gr. 52	15 h	Gr. 53

UNE SERVIETTE EST REQUISE POUR LES ACTIVITÉS EN GYMNASSE