HIRSLANDEN
CLINIQUE BOIS-CERF

LES GROUPES DE CARDIO MAINTENANCE

Les groupes de maintenance cardiovasculaire sont uniquement ouverts aux personnes ayant suivi un programme de réadaptation cardiovasculaire de phase II. Ils offrent la possibilité de retrouver sa condition physique suite à une maladie cardiaque dans un environnement sain et motivant.

POURQUOI ADHÉRER À UN TEL GROUPE?

Le groupe de maintenance cardiovasculaire est un excellent moyen de mettre en œuvre les bonnes résolutions que vous avez prises suite à un accident cardiovasculaire grave ou à une opération. Avec d'autres personnes connaissant une situation similaire, vous pratiquez une activité physique régulière, vous vous soutenez mutuellement et prenez votre vie en main ; tout le monde poursuit en commun le même but.

- L'exercice physique régulier vous aide à supprimer les facteurs de risque ou à mieux les maîtriser.
- Vos capacités physiques s'améliorent, vous êtes en meilleure forme.
- Votre qualité de vie et votre bien-être psychique s'améliorent.
- Votre risque de rechute diminue, vous contribuez à prévenir des complications comme l'insuffisance cardiaque.

NOTRE PROGRAMME

Le suivi est assuré par un/e professionnel/le, un/e cardiothérapeute, qui vous donne la confiance dont vous avez besoin pour améliorer peu à peu vos capacités physiques. Nos cours sont d'une durée de 45 à 50 minutes.

Nous ne recherchons pas la performance, vous bénéficiez d'un programme varié, adapté en fonction de vos capacités personnelles, comprenant les principaux composants de l'activité physique: endurance, force, coordination, souplesse, jeux, relaxation et aquagym.

COÛTS

Contrairement à la réadaptation cardiaque de phase II, couverte par l'assurance obligatoire des soins, l'entraînement dans un groupe de maintenance cardiovasculaire n'est pas obligatoirement pris en charge par l'assurance-maladie. Certaines caisses-maladie contribuent cependant aux frais dans le cadre d'une assurance complémentaire.

L'idéal est que vous vous adressiez directement à votre caisse-maladie pour demander quelles sont exactement les prestations prises en charge et sous quelles conditions.

Plusieurs possibilités vous sont proposées :

– **Abonnements pour 10 cours (validité d'une année)**	**CHF**	**160. –**
– **Abonnement général 6 mois**	**CHF**	**810. –***
– **Abonnement général 12 mois**	**CHF**	**1'150. –***

*Ces deux derniers abonnements vous permettent de participer à tous les cours du programme du Centre Actif+, librement en plus d'un ou **au maximum** deux cours hebdomadaires en groupe de cardio maintenance.

CONDITIONS
Une séance d'essai est proposée à toute personne intéressée. Par la suite, les participants doivent être inscrits à un cours fixe pour pouvoir y participer.

Les participants doivent s'annoncer à la réception du Centre Actif+ ainsi qu'au thérapeute en charge du cours. Si vous vous sentez concerné par notre programme, nous vous serions reconnaissants de bien vouloir faire part de votre intérêt au personnel de notre secrétariat, qui vous proposera les cours encore disponibles, et vous informera sur les détails pratiques.

Nous restons à votre disposition pour tous renseignements complémentaires.

PROGRAMME DES COURS

Lundi	11h15 – 12h00	Piscine
	16h40 – 17h30	Cardiofit
Mardi	18h00 – 18h50	Cardiofit
Mercredi	17h30 – 18h20	Cardiofit
	18h30 – 19h20	Piscine ou Cardiofit
Jeudi	17h10 – 17h55	Piscine
Vendredi	11h15 – 12h00	Piscine

Chaque participant peut s'inscrire à **un ou deux cours maximum** par semaine.
Attention: vous devez choisir un cours précis et de cette manière adhérer à un groupe fixe.

Certains groupes peuvent être complets, le secrétariat du Centre Actif+ vous informera des disponibilités.

En cas de faible affluence ou d'impératifs liés à l'organisation, la Direction se réserve le droit d'annuler un cours, et/ou de modifier le programme. Dans tous les cas, un mail vous sera envoyé afin de vous informer d'un éventuel changement.

HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF
CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE
T +41 21 619 62 70, ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH, WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE