

## Ressources communautaires disponibles

Ressources générales	
Organisme ou entreprise	Site Web et téléphone
<b>Activité physique</b>	
Association pulmonaire du Québec	<a href="http://poumonquebec.ca/programmes-et-services/groupe-entraide">poumonquebec.ca/programmes-et-services/groupe-entraide</a>
Cardio Plein Air (abonnement ZOOM)	<a href="http://cardiopleinair.ca/abonnements">cardiopleinair.ca/abonnements</a>
Centre d'expertise en maladies chroniques du CISSS de la Montérégie-Est (capsules d'enseignements)	<a href="http://maladieschroniques-ciassme.com">maladieschroniques-ciassme.com</a> Secteur Pierre-Boucher : 450 468-7700 Secteur Richelieu-Yamaska : 450 773-4387 Secteur Pierre-De Saurel : 450 551-8051
Diabète Québec (activité physique)	<a href="http://diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/activite-physique">diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/activite-physique</a>
Énergie Cardio (abonnement virtuel)	<a href="http://energiecardio.com/fr/abonnements/services/entrainement-virtuel">energiecardio.com/fr/abonnements/services/entrainement-virtuel</a>
Je Clic Loisir en Montérégie	<a href="http://jeclicloisirenmonteregie.com/TOUS_LES_ORGANISMES">jeclicloisirenmonteregie.com/TOUS_LES_ORGANISMES</a>
Le GO pour bouger!	<a href="http://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831">santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831</a>
MOVE 50 +	<a href="http://move50plus.ca">move50plus.ca</a>
Programme de soutien aux aînés pour la forme et l'équilibre (safe)	<a href="http://safe-seniors.com/fr/exercices">safe-seniors.com/fr/exercices</a>
Sclérose en plaques Saint-Hyacinthe Acton	<a href="http://scleroseenplaques.org">scleroseenplaques.org</a>
Viactive 50 ans +	<a href="http://santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive">santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive</a>
YMCA Québec	<a href="https://youtube.com/user/YMCAQuebec/playlists">youtube.com/user/YMCAQuebec/playlists</a>
<b>Alimentation</b>	
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (saine alimentation)	<a href="http://coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation">coeuretavc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation</a>
Gouvernement du Canada (les sources de sodium)	<a href="http://canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sodium.html#a2">canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sodium.html#a2</a>
Institut de cardiologie de Montréal (alimentation méditerranéenne)	<a href="http://icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne">icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediterraneenne</a>
<b>Diabète</b>	
Capsana (publications)	<a href="http://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#diabetes</a>
Diabète Québec	<a href="http://diabete.qc.ca">diabete.qc.ca</a>   1 800 361-3504
Diabète Québec (chaîne YouTube)	<a href="https://youtube.com/@DiabeteQuebec">youtube.com/@DiabeteQuebec</a>
GPS Diabète	<a href="http://gpsdiabete.com">gpsdiabete.com</a>   450 928-3422
Universi-D	<a href="http://universi-d.com">universi-d.com</a>   1 800 361-3504
Universi-D (chaîne YouTube)	<a href="https://youtube.com/@UniversiD">youtube.com/@UniversiD</a>

## Ressources générales

Organisme ou entreprise	Site Web et téléphone
<b>Dyslipidémie</b>	
Capsana (publications)	<a href="https://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular</a>
Éducoeur-en-route (dépliants)	<a href="https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route">sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route</a>
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	<a href="https://coeuretavc.ca">coeuretavc.ca</a>   1 888 473-4636
<b>Hypertension artérielle</b>	
Capsana (publications)	<a href="https://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#cardiovascular</a>
Éducoeur-en-route (dépliants)	<a href="https://sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route">sqha2.hypertension.qc.ca/info-patients/depliants-educoeur-en-route</a>
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC	<a href="https://coeuretavc.ca">coeuretavc.ca</a>   1 888 473-4636
Société québécoise d'hypertension artérielle	<a href="https://sqha2.hypertension.qc.ca">sqha2.hypertension.qc.ca</a>
<b>Pour arrêter de fumer</b>	
Conseil québécois sur le tabac et la santé	<a href="https://cqts.qc.ca">cqts.qc.ca</a>
Défi J'arrête, j'y gagne!	<a href="https://defitabac.ca">defitabac.ca</a>
J'ARRÊTE	<a href="https://quebecsanstabac.ca/jarrete">quebecsanstabac.ca/jarrete</a>   1 866 527-7383
<b>Rendez-vous médical</b>	
Usager orphelin (sans médecin de famille)	<a href="https://gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr">gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr</a>   811, option 3
<b>Santé buccale</b>	
Ordre des dentistes du Québec	<a href="https://odq.qc.ca">odq.qc.ca</a>   1 800 361-4887
Ordre des hygiénistes dentaires du Québec	<a href="https://ohdq.com">ohdq.com</a>   1 800 361-2996
<b>Santé mentale</b>	
Capsana (publications)	<a href="https://capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#mental">capsana.ca/outils-patients-et-professionnels/publications#mental</a>
Ordre des psychologues du Québec	<a href="https://ordrepsy.qc.ca">ordrepsy.qc.ca</a>   1 800 363-2644
<b>Santé sexuelle</b>	
Association des sexologues du Québec	<a href="https://opsq.org">opsq.org</a>   1 855 386-6777
<b>Soins de pieds</b>	
Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques	<a href="https://aiispq.org">aiispq.org</a>   1 800 771-9664
Ordre des podiatres du Québec	<a href="https://ordredespodiatres.qc.ca">ordredespodiatres.qc.ca</a>   1 888 514-7433
<b>Yeux</b>	
Association des optométristes du Québec	<a href="https://aoqnet.qc.ca">aoqnet.qc.ca</a>   514 288-6272
Ordre des optométristes du Québec	<a href="https://ooq.org/fr">ooq.org/fr</a>   1 888 499-0524

## Ressources pour l'activité physique — Secteur Pierre-De Saurel

Organisme ou entreprise	Site Web, téléphone et courriel
Cardio Plein Air (Sorel-Tracy – Contrecoeur)	<a href="http://cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_36/#horaire">cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_36/#horaire</a> 450 646-0746   <a href="mailto:sorel@cardiopleinair.ca">sorel@cardiopleinair.ca</a>
Carrefour communautaire L'Arc-en-ciel (Saint-Ours)	<a href="http://repertoire.lappui.org/fr/organisation/carrefour-communautaire-larc-en-ciel">repertoire.lappui.org/fr/organisation/carrefour-communautaire-larc-en-ciel</a> 450 785-2875   <a href="mailto:carrefourarcenciel@videotron.ca">carrefourarcenciel@videotron.ca</a>
Carrefour communautaire Saint-Roch-de-Richelieu	<a href="http://cdcpierredesaurel.ca/2022/02/02/carrefour-communautaire-saint-roch-de-richelieu">cdcpierredesaurel.ca/2022/02/02/carrefour-communautaire-saint-roch-de-richelieu</a>   450 785-3515   <a href="mailto:ccommstroch@videotron.ca">ccommstroch@videotron.ca</a>
Centres de formation professionnelle et d'éducation des adultes Sorel-Tracy	<a href="https://sites.google.com/g.cs-soreltracy.qc.ca/cfpeast-csss-t/accueil">sites.google.com/g.cs-soreltracy.qc.ca/cfpeast-csss-t/accueil</a> 450 743-1285, poste 4200   <a href="mailto:competences.base@csss.gouv.qc.ca">competences.base@csss.gouv.qc.ca</a>   <a href="mailto:sarca@cs-soreltracy.qc.ca">sarca@cs-soreltracy.qc.ca</a>
Centre des aînées Sorel-Tracy	<a href="http://centredesaines.qc.ca">centredesaines.qc.ca</a>   450 742-4144   <a href="mailto:info@centredesaines.qc.ca">info@centredesaines.qc.ca</a>
Centre sportif du Cégep de Sorel-Tracy	<a href="http://cegepst.qc.ca/centre-sportif">cegepst.qc.ca/centre-sportif</a>   450-743-9127
Club cycliste Dynamiks de Contrecoeur	<a href="http://dynamiks.ca">dynamiks.ca</a>   <a href="mailto:cc.dynamiks.contrecoeur@gmail.com">cc.dynamiks.contrecoeur@gmail.com</a>
Club cycliste — Les 2HP de Sorel-Tracy	<a href="https://sites.google.com/site/clubcyclisteles2hp">sites.google.com/site/clubcyclisteles2hp</a>   <a href="mailto:Les2h.p@hotmail.com">Les2h.p@hotmail.com</a>
Club de marche Pas à pas	450 855-4487
Club de curling Aurèle-Racine	<a href="http://curlingaureleracine.net">curlingaureleracine.net</a> 450 742-4100, poste 1   <a href="mailto:curlingaureleracine@outlook.com">curlingaureleracine@outlook.com</a>
Club de Pickleball de Sorel-Tracy	<a href="https://facebook.com/p/Pickleball-Sorel-Tracy-100065158765170">facebook.com/p/Pickleball-Sorel-Tracy-100065158765170</a> <a href="mailto:pickleballsoreltracypst@gmail.com">pickleballsoreltracypst@gmail.com</a>
Club FADOQ à Sorel-Tracy (Massueville/Saint-Aimé, Sorel Inc. et Sainte-Victoire-de-Sorel et autres)	<a href="http://fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?place=Sorel-Tracy,%20Qu%C3%A9bec%20J3R%204S2,%20Canada">fadoq.ca/reseau/a-propos/clubs-fadoq?place=Sorel-Tracy,%20Qu%C3%A9bec%20J3R%204S2,%20Canada</a>
Club FADOQ Bourg-Chemin	450 746-2622
Club FADOQ Saint-David	450 789-2283
Club FADOQ Saint-Maxime	450 742-0802
Club FADOQ Saint-Michel d'Yamaska	450 789-2211
Club FADOQ Saint-Ours	450 785-2887
Colisée Cardin (patinoire)	<a href="http://ville.sorel-tracy.qc.ca/loisirs/parcs-et-activites/colisee-cardin">ville.sorel-tracy.qc.ca/loisirs/parcs-et-activites/colisee-cardin</a> 450 780-5600, poste 4400   <a href="mailto:loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca">loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca</a>
Piscine intérieure Laurier-R.-Ménard et piscine extérieure Robidoux	<a href="http://ville.sorel-tracy.qc.ca/loisirs/parcs-et-activites/piscines-et-jeux-deau#piscine-interieure-laurier-r-menard">ville.sorel-tracy.qc.ca/loisirs/parcs-et-activites/piscines-et-jeux-deau#piscine-interieure-laurier-r-menard</a> 450 780-5600, poste 4460   <a href="mailto:loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca">loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca</a>
Rallye-Vélo de Sorel-Tracy	<a href="http://tourismeregionsoreltracy.com/fr/visiter/rallye-velo-sorel-tracy">tourismeregionsoreltracy.com/fr/visiter/rallye-velo-sorel-tracy</a> 450 746-9441   <a href="mailto:info@tourismeregionsoreltracy.com">info@tourismeregionsoreltracy.com</a>
Regroupement pour la santé des aînés Pierre-De Saurel (RSAPS)	<a href="http://rsaps.ca">rsaps.ca</a>   450 855-3737   <a href="mailto:rsaps@videotron.ca">rsaps@videotron.ca</a>
Ville de Sorel-Tracy (loisirs dont le tennis)	<a href="http://ville.sorel-tracy.qc.ca/loisirs/parcs-et-activites/sports">ville.sorel-tracy.qc.ca/loisirs/parcs-et-activites/sports</a> <a href="http://ville.sorel-tracy.qc.ca/services/services-en-ligne/inscriptions-loisirs">ville.sorel-tracy.qc.ca/services/services-en-ligne/inscriptions-loisirs</a> 450 780-5600, poste 4400   <a href="mailto:loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca">loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca</a>