

EURECA

ENSEMBLE
UNIS POUR UNE
RÉADAPTATION
CARDIAQUE

Réadaptation cardiovasculaire
au long cours



Présentation

Le programme de réadaptation cardiovasculaire EURECA (Ensemble Unis pour une REadaptation CARDIAQUE) propose une activité physique régulière en groupe sous contrôle médical. Il comprend 90 séances d'entraînement, des conseils et un encadrement délivrés par des physiothérapeutes ou maîtres de sport et un-e cardiologue.

A qui s'adresse EURECA ?

Aux patient·es ayant suivi récemment un programme de réadaptation cardiaque, vasculaire ou métabolique (diafit) et qui souhaitent :

- ▶ prolonger leur réadaptation de manière encadrée et en groupe
- ▶ se préparer à un défi sportif
- ▶ relancer leur motivation ou renforcer leur condition physique.



Défi sportif 2017 Sierr-Zinal



La participation au programme EURECA nécessite l'accord de votre médecin traitant ou de votre cardiologue.

Quels sont les objectifs ?

- ▶ Reprendre confiance en soi en améliorant sa condition physique.
- ▶ Gagner en autonomie grâce à une activité physique régulière.
- ▶ Partager un moment de convivialité.

Fermeture

Noël et Nouvel An : 2 semaines

Pâques : 1 semaine

Déroulement

Evaluation initiale

Un·e médecin et un·e physiothérapeute ou maître de sport évaluent vos besoins, vos capacités, vos objectifs et vous proposent un programme d'activités adapté.

Séances individuelles et collectives

Les séances d'entraînement sont individuelles pour le vélo stationnaire, le tapis roulant, le rameur, les appareils de renforcement musculaire. Elles sont collectives pour la gymnastique, le stretching, les jeux ou les défis sportifs.

Votre progression est réévaluée régulièrement pour ajuster au mieux votre programme.





Sortie extérieure 2021

Horaires

Lundi et jeudi: 18h-19h15 ou 19h15-20h30
Juillet-août, cours en extérieur: 18h-20h

Aquagym

Un jeudi sur deux de 18h à 19h15

Tarifs

CHF 800.- par an 2 séances/semaine

CHF 400.- par an 1 séance/semaine

(Remboursements selon accords avec les complémentaires)

Inscription valable pour une année, à raison d'un ou deux entraînements hebdomadaires. Les participant-es s'engagent pour une année et au moins une séance d'entraînement hebdomadaire. En cas d'absence justifiée de longue durée, un remboursement peut être demandé.



Informations pratiques

Contact et inscription

Secrétariat du Service de cardiologie
Mme K. Zellweger

📞 022 372 72 14, eureca@hcuge.ch

Du lundi au vendredi, 8h30-12h et 13h30-17h

Responsables

Médecin responsable :
Dr Philippe Meyer

Infirmier responsable :
Philippe Sigaud

Hôpital Beau-Séjour

Avenue de
Beau-Séjour 26
1206 Genève

Accès

Bus 35, arrêt

« Beau-Séjour »

Bus 3, arrêt « Calas »

Léman Express, arrêt

« Genève-Champel »

