



Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU

Cœur



- ACTIVITÉS PHYSIQUES
- ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE
- ARRÊT DU TABAC
- GESTION DU STRESS
- GESTES QUI SAUVENT



Samedi 8 juin 2024

10h - 18h

Parc Olbius Riquier HYÈRES

ACTIVITÉS GRATUITES OUVERTES À TOUS

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Soutenu par



Création: BNEP - A/FPC23



SAMEDI 8 JUIN 2024

10h - 18h

PARC OLBIUS RIQUIER - HYÈRES

ACTIVITÉS GRATUITES OUVERTES À TOUS

PROGRAMME

- **FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT**
par le service des urgences et le SMUR d'Hyères
- **ATELIERS LUDIQUES ET SPORTIFS :**
Country, salsa, marche nordique...
- **ACTIVITÉS LUDIQUES POUR LES ENFANTS :**
Fil rouge sur vélo
- **BILAN DU NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE**
- **ATELIERS D'INFORMATION :** les maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, diabète, maladies coronariennes, insuffisance cardiaque), les traitements, la diététique, le tabac, l'activité physique
- **ATELIERS :** Prise de tension artérielle (IFSI), apprentissage à l'automesure tensionnelle, glucotest
- **ATELIERS BIEN-ÊTRE :** massage, yoga, reiki, taï-chi
- **STANDS :** CHITS, Club Cœur et Santé, Fédération Française de cardiologie, Education thérapeutique du patient, l'UFOLEP et diverses associations

