



► PARCOURS PRÉVENTION

Atout cœur !

Rendez-vous le jeudi 5 juin à 9h30 à Sarlat

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg vous propose ce programme de prévention des maladies cardiovasculaires, composé de 3 séances collectives et thématiques.

Des thématiques complémentaires

Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont multiples et c'est la combinaison de différents comportements protecteurs qui permet de réduire les risques.

La convivialité d'un groupe

« Atout cœur », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 Mon cœur, j'en prends soin

Jeudi 5 juin de 9h30 à 11h

Présentation des principaux facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires.

Animée par une cardiologue



Séance 2 Je garde la main sur mon alimentation

Jeudi 12 juin de 9h30 à 10h30

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Décryptage des étiquettes alimentaires

Durée 1h — Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Je bouge...pour ma santé

Jeudi 12 juin de 10h45 à 11h45

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique adaptée.

Durée 1h — Animée par un professionnel de l'activité physique adaptée

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

SLVie de Sarlat – rue Denis Papin - ZI de Madrazès 24 200 SARLAT

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 27/05/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-naquitaine@camieg.org
- Par téléphone : 06.47.15.93.18
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flashez
le QRCode