Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA, LA VIE QUI BAT

LES PARCOURS DU Coeur

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

ARRÊT DU TABAC

GESTION DU STRESS

GESTES QUI SAUVENT

11ème Journée des PARCOURS DU COEUR à FIRMINY

Vendredi 5 avril 2024, 15h00 : **Maison des Associations, Firminy**

- **Conférence débat** par le Dr Sylvie Frolichman-Espinousse, cardiologue des Hôpitaux de Lyon
- Thème : "**Intérêt de la Cohérence cardiaque dans <u>la gestion du stress</u>**"

Samedi 6 Avril 2024, de 9h00 à 13h00 : **Bourse du Travail**

"**Village Santé**" :

- Dépistage gratuit (tension, diabète, glycémie...) et conseils de professionnels de santé
- Démonstration des gestes qui sauvent avec les pompiers
- Stands : Tabacologie, Diététique
- Découverte de la Rando Santé avec le CLCS
- Animation

Organisé par le **Club Cœur et Santé Firminy Ondaine**
www.clubcoeuretsantefirminyondaine.fr

J'aime mon cœur, je participe.

www.fedecardio.org

Conception : BRIEF AFPPDC23

Soutenu par

GOUVERNEMENT
Liberté
Égalité
Fraternité

Comité National Olympique et Sportif Français · Sentez-vous Sport · AMF · AMRF Association des Maires Ruraux de France · ANDES · Fédération Nationale Sport en Milieu Rural · FFE · peep · fcpe · apel · UGSEL · usep · UNSS Union Nationale du Sport Scolaire