

Ateliers « Garder un coeur en bonne santé »



Ateliers « Garder un coeur en bonne santé »

Oui, votre coeur est un muscle. Savez-vous l'entraîner régulièrement sans le brutaliser ? Lui apportez-vous l'énergie et les nutriments nécessaires sans l'abîmer ?

Autant de questions et de conseils qui seront abordés dans le programme « **Garder un coeur en bonne santé** ».

Chacun peut être acteur de la santé de son coeur. Ce sont souvent des comportements simples et des habitudes ancrées dans le quotidien qui entretiennent ou altèrent le capital cardiovasculaire.

En partenariat avec l'association Brain Up, le CCAS de Fleurance vous propose de participer à ce programme composé de 3 séances.

Vous aurez l'occasion de découvrir les comportements qui favorisent une démarche de prévention cardiovasculaire. Vous comprendrez aussi les impacts de l'hygiène de vie (les règles hygiéno-diététiques) pour réduire les facteurs de risque associés à ces pathologies.

Cet atelier est gratuit.

Il se déroulera les jeudis 19, 26 Septembre & 3 Octobre de 10h à 12 à l'Espace Laurentie de Fleurance au 62 rue Gambetta.

Le nombre de places est limitée à 15 personnes. Inscrivez-vous auprès du CCAS au 05 62 64 02 04

Ce programme est financé grâce au soutien du département du Gers.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr

GARDER UN CŒUR EN BONNE SANTÉ

Par une intervenante spécialisée de l'association Brain Up

Les jeudis 19, 26 Sept & 3 Octobre de 10h à 12h

ATELIER GRATUIT – PLACES LIMITÉES

FLEURANCE
Espace Laurentie
62 rue Gambetta

Inscription et renseignements
Auprès du CCAS au
05 62 64 02 04