



Fédération
Française de
Cardiologie



CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL
TOULON - LA SEYNE SUR MER



CENTRE HOSPITALIER
HYERES



LES PARCOURS DU

Cœur



ACTIVITÉS
PHYSIQUES



ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU
TABAC



GESTION DU
STRESS



GESTES QUI
SAUVENT



NOUVEAUTE 2022

**Concert
Pop Rock**

Gratuit à 18h00

Samedi 21 mai 2022

LES PLAGES DU MOURILLON

CSMP | Centre Sportif Municipal des Plages

Anse des Pins

10H - 20H ENTREE GRATUITE



**J'aime mon cœur,
je participe.**

www.fedecardio.org





Fédération
Française de
Cardiologie



LES PARCOURS DU

Cœur

NOUVEAUTE 2022
**Concert
Pop Rock**
Gratuit à 18h00



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

Plages du Mourillon CSMP- Anse des Pins 10-20h Entrée gratuite

Tout au long de la journée, les professionnels accueillent le public sur des stands et des ateliers afin de sensibiliser à la prévention des pathologies cardio-vasculaires

Programme

Ateliers ludiques et sportifs : Marche nordique, Gymnastique, Pilates, Yoga adultes et enfants, Paddle, Kayak, Tango Argentin, Country...

Activités ludiques pour les enfants. **Fil rouge sur vélo**
Bilan du niveau d'activité physique

Formation aux gestes qui sauvent par le SAMU 83

Ateliers d'information : Les maladies cardio-vasculaires (hypertension artérielle, diabète, maladies coronariennes, insuffisance cardiaque), le don d'organes, les traitements, la diététique, le tabac, l'activité physique.

Ateliers : Prise de la pression artérielle (IFSI), apprentissage à l'automesure tensionnelle, glucotest, test de dépendance tabagique, mesure de l'IMC

Ateliers de massage

Stands : CHITS, Hôpital Léon Bérard, Club Cœur et Santé, Fédération Française de Cardiologie, Education thérapeutique du patient, Comité International Olympique, Associations (APAS...)

Inscription gratuite à toutes les activités / places limitées,
inscription sur place

Retrouvez toutes les informations sur www.clubcoeursante-hyeres-toulon.fr

