



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



SOPHROLOGIE



Fédération Française de Cardiologie

Association régionale Anjou Maine

AVEC LE CLUB CŒUR ET SANTÉ DE LAVAL DE SEPTEMBRE À JUIN

GYM / GYM-DOUCE

2 séances de découvertes offertes

Le jeudi De 18h00 à 19h00
Le vendredi De 10h00 à 11h00
Ou de 11h00 à 12h00

Encadrement par un éducateur spécialisé



Gymnase des Fourches, Jacques Monod
Derrière le gymnase Constant Laisis.

Stationnement possible :
Place Pasteur ou Place docteur Fleming
ou rue docteur Charcot ou Place du docteur Laennec.

Arrêt de bus Meslerie, ligne B

Dans le cadre d'un accompagnement, en petit groupe et dans une atmosphère bienveillante et conviviale, vous découvrirez en quoi **la sophrologie peut vous aider à gérer votre stress**, retrouver plus d'apaisement physique et mental, être davantage à l'écoute de votre corps et faire de celui-ci un allié dans votre mieux-être au quotidien.

Premier cycle 10 séances, de 14h30 à 15h30, de septembre 2024 à janvier 2025, le mercredi, un calendrier sera remis à l'inscription.

Deuxième cycle, 10 séances, de 14h30 à 15h30, de février 2025 à juin 2025, le mercredi, un calendrier sera remis à l'inscription.

Lieu : Salle du Pont de Paris, rue des Marronniers à Laval

Activité soumise à cotisation : 90 €

Club Coeur et Santé de Laval

45 ans au service de l'accompagnement, de la prévention et de la sensibilisation « 1 vie = 3 gestes »



Un Coeur qui va,
la Vie qui bat!



COMMENT S'INSCRIRE À L'ACTIVITÉ APA OU À LA SOPHROLOGIE ?

Dossier d'inscription à retirer :

Lors d'une cession réadaptation cardiaque, service de cardiologie, hôpital de Laval

A la permanence, maison des usagers, hôpital de Laval, le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 14h00 à 16h00

A la permanence, maison des associations, le 3^{ème} jeudi de chaque mois de 14h00 à 16h00, bureau 108, premier étage

Par messagerie : coeursantelaval@gmail.com

Par courrier : Maison des Associations, Espace Associatif Noël Meslier, 17 rue Rastatt, 53000 Laval



Club Coeur et Santé de Laval
Maison des Associations, Espace Associatif Noël Meslier
17 rue Rastatt, 53000 Laval
coeursantelaval@gmail.com – 07 82 56 89 04

www.anjou-maine.fedecardio.org

Activité soumise à certificat médical et à cotisation

Gym avec option Marche ou Marche - Douce (assurance comprise) 65 €
Marche et Marche - Douce à découvrir en page intérieure





ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



GESTES QUI SAUVENT



MARCHE

Parcours dans l'agglomération de Laval

Le mardi, départ à 14h00

Marche active, 4 à 8 km

Marche douce, 5 km max

Activité soumise à certificat médical et à cotisation

Marche ou Marche - Douce (assurance comprise) 22 €



PRÉVENTION !

Exposition itinérante

- 9 panneaux accompagnés d'un présentoir à brochures de prévention

Mise à disposition de brochures

- éditées par la FFC, Plus de 20 brochures disponibles

Permanences

- **Maison des usagers**, hôpital de Laval, le 2^{ème} mercredi de chaque mois de 14h00 à 16h00

- **Maison des associations**, premier étage, bureau 108, le 3^{ème} jeudi de chaque mois de 14h00 à 16h00



1 SEULE FAÇON DE SAUVER UNE VIE

1 VIE = 3 GESTES

1 APPELEZ (15)

2 MASSEZ

3 DÉFIBRILLEZ (DAE)

www.fedecardio.org

Sensibilisation des Gestes Qui Sauvent, démonstration et mise en pratique du massage cardiaque et de l'utilisation d'un défibrillateur pour un groupe de 10 personnes dans les collectivités territoriales, associations, entreprises, Clubs sportifs etc...

Atelier de sensibilisation sur les gestes qui sauvent avec l'exposition itinérante de prévention.



UNITÉ DE PRÉVENTION CARDIOVASCULAIRE



Si vous êtes concerné par ...

La maladie cardiovasculaire
Et/Ou

Le surpoids, le diabète, l'hypertension artérielle
le cholestérol, le tabac, la sédentarité,
le stress, le syndrome d'apnée du sommeil

Nous pouvons vous ...

- Informer** sur les maladies cardiovasculaires et des causes possibles
- Sensibiliser** au contrôle de ces facteurs de risque
- Aider** dans vos changements
- Soutenir** et vous accompagner dans le temps.

Service d'éducation thérapeutique
(7^{ème}B) Centre Hospitalier
33 Rue du Haut
Rocher 53000 LAVAL

Tel : 02.43.66.55.81 Ou 02.43.66.55.43
prevention.cardiovasculaire@chlaval.fr