

Samedi 1^{er} AVRIL 2006

PARCOURS DU COEUR

Participation
1 Solidaire
Euro

**"Bougez
votre corps,
sauvez votre
cœur"**

Stéphane Diagana
*Champion du monde
d'athlétisme*

- Parcours santé
- Démonstration des "Gestes qui sauvent"
- Informations médicales de prévention
- Rencontres avec des professionnels de santé



**Fédération Française
de Cardiologie**

N° Indigo **0 825 00 15 18**

0,15 € TTC / MN

www.fedecardio.com

INFORMATIONS ET DONS

de 9 h 30 à 17 h 30 au Serrat d'en Vaquer
Perpignan • www.perpignan.fr



L'Assurance Maladie
sécurité sociale

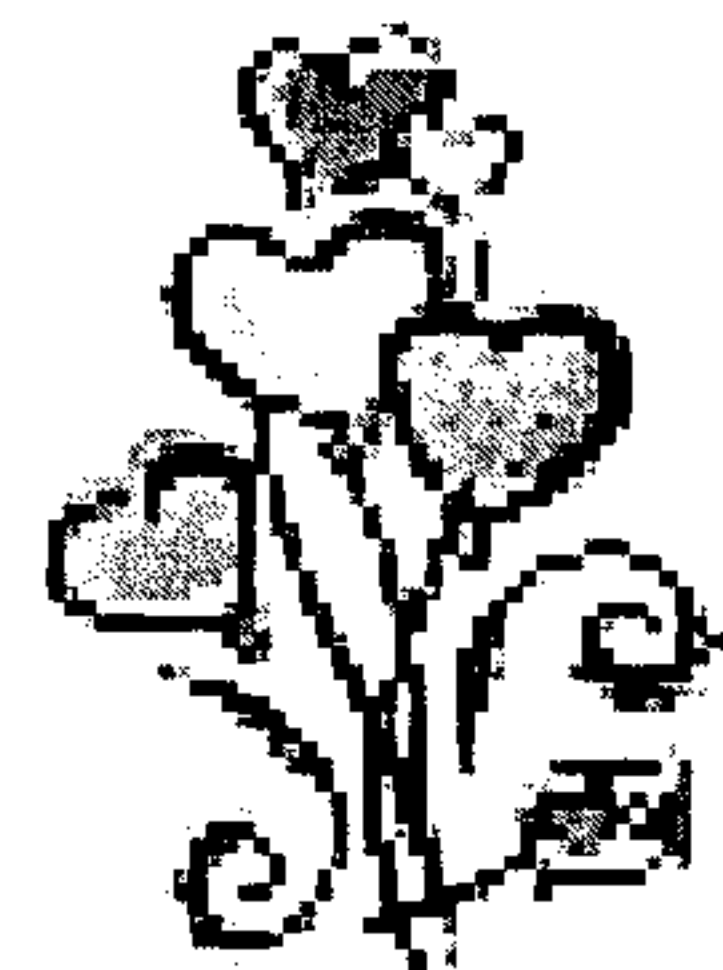


CLUB



**COEUR
SANTÉ**

PERPIGNAN



PARCOURS DU CŒUR

SAMEDI 1er AVRIL 2006

de 9 H 30 à 17 H 30

**au Serrat d'en Vaquer
Perpignan**

PROGRAMME

9 H 30 :

- Accueil des participants
- Ouverture des pôles d'activités:
 1. Cardio et Pneumo : prises de tension, mesure du rythme cardiaque et du souffle
 2. Dextro : mesure de la glycémie
 3. Alimentation - Diététique : buffet et documentation -
Stand de l'Eau : apprendre à boire de l'eau, éviter les boissons sucrées et les édulcorants, diminuer le sel, le sucre et les boissons gazeuses
 4. Marche et Vélo : départ des parcours toute la journée à la demande
 5. Club Cœur et Santé : informations sur les Clubs et présentation de la revue « Cœur et Santé ». Collecte de l'€uro Solidaire
 6. Fédération Française de Cardiologie : ses buts, ses moyens, son action, notamment celle sur « Jamais la première cigarette »
 7. Mutualité Française et Mutuelle des Hospitaliers : stand de prévention
 8. Mutuelle Générale de l'Education Nationale
 9. Transplantés et Dialysés
 10. Protection Civile : démonstration des Gestes qui Sauvent et présence sur le Parcours pour assurer les éventuelles interventions

10 H 00 :
la

- Départ des premiers Parcours et ensuite toutes les heures, en fonction de présence des participants :
 1. Parcours d'une demi-heure pour les enfants
 2. Parcours d'une heure
 3. Parcours de deux heures : pour ce parcours, les départ auront lieu à 10 h, 14 h, 15 h
 4. Au retour, prise de tension, contrôle

14 H 00 : La Marche des Transplantés

Dans l'après-midi : démonstration de gymnastique

À partir de 16 H 00 : Conférences : ♦ Infarctus et troubles artériels

♦ Les bienfaits de la pratique régulière de la marche

17 H 00 : Remise des diplômes sur les « Gestes qui Sauvent » par M. le Directeur Départemental de la Protection Civile

Le Club Cœur et Santé de Perpignan vous invite à participer au



Parcours du Cœur 2006



Le Samedi 1er Avril de 9 h 30 à 17 h 30 au Serrat d'en Vaquer,

Sous l'égide de la Fédération Française de Cardiologie

Cette année, les thèmes privilégiés d'information sont:

Halte à l'infarctus

L'obésité infantile, lit des maladies cardiovasculaires

Vous y trouverez :

- ▶ **Des parcours de marche** (une demi-heure ou une heure ou deux heures) avec contrôle de tension, conseils et informations sur la santé
- ▶ **Des circuits à vélo** pour sportifs, familles et enfants
- ▶ **Des jeux** pour les enfants

- ▶ **Toute l'information** sur :
 - la Fédération Française de Cardiologie; vous pourrez contribuer à son action en versant « l'€uro Solidaire »
 - la prévention des maladies cardiovasculaires
 - le bienfait de l'exercice physique et du bien-manger pour la santé

- ▶ **Les stands des associations partenaires** du Parcours :
 - la Mutualité Française
 - la Mutuelle Nationale des Hospitaliers et des Professionnels de la Santé et du Social
 - la Mutuelle Générale de l'Enseignement National
 - l'Association des Diabétiques Catalans
 - l'Association des Transplantés TRANSFORME
 - la Protection Civile
 - l'Association Vélo en Têt

Cette manifestation a été rendue possible grâce au soutien de :

la Mairie de Perpignan

le Centre Hospitalier Saint Jean

la Caisse Primaire d'Assurance Maladie

L'accès au Fort du Serrat d'en Vaquer se fait à partir du chemin qui se trouve en face du parking du magasin Conforama