



« Être acteur de la santé de son cœur ! »

*Saint Ouen les Vignes
les Vendredis du 7 au 28 Octobre 2022
de 14h à 16h*

Savez-vous que les maladies cardiovasculaires représentent la 2^{ème} cause de décès en France après les cancers ? Ce sont près de 150 000 décès par an (soit 400 par jour). Et pourtant chacun peut agir au quotidien pour une meilleure protection de son cœur

En partenariat avec l'association Brain Up, le Service Entour'âge de la communauté de communes Val d'Amboise et la commune de Saint Ouen les Vignes propose de participer au programme « Être acteur de la santé de son cœur ». 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, en 4 séances complémentaires, aura lieu les vendredis 7, 14, 21 et 28 Octobre 2022, de 14h à 16h, au foyer rural, 14 place de l'Eglise à Saint Ouen les Vignes.

Cet atelier gratuit, est à destination de toutes les personnes de plus de 60 ans habitant le Val d'Amboise. Le nombre de places étant limité, nous vous invitons à vous inscrire en contactant la mairie de Saint Ouen les Vignes au 02.47.30.18.87.