



Fédération Française de Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur



Vandré – La Devise

Dimanche 26 mars

de 9 h à 13 h à la salle des fêtes

Avec le Foyer Rural et le Club Cœur et Santé



<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ gestes qui sauvent</li> <li>♥ prévention avec une infirmière</li> <li>♥ gymnastique adaptée</li> <li>♥ balado-sophro *</li> <li>♥ dépistage diabète</li> <li>♥ danse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ atelier diététique *</li> <li>♥ conseils d'une podologue</li> <li>♥ marche santé *</li> <li>♥ marche nordique *</li> <li>♥ contrôle hypertension</li> <li>* inscription obligatoire</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9h45 départs des randonnées 5 et 9 km et du parcours vélo

Vers 10h45 concert de L'Écume des Mers

La participation financière est laissée à votre bon ♥

**J'aime mon cœur,  
je participe.**

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Soutenu par



CONCEPTION: BINEEF - APPROPOSIZ

♥ Le Parcours du cœur ne saurait exister sans la participation massive et active du dynamique Foyer Rural de Vandré et de ses bénévoles. Pour tout renseignement concernant ses activités la présidente **Christiane BIRON** se fera un plaisir de vous répondre.

♥ Ce Parcours est initié par le Club cœur et santé Rochelais et sa nouvelle antenne de Surgères assurée par **Diane CAFFET** dépendant de la Fédération Française de Cardiologie.

♥ Les **Sapeurs-Pompiers** de St Pierre La Noue assureront la démonstration des gestes qui sauvent avec des mannequins.

♥ Madame Pascaline **ARMAND** podologue diplômée vous donnera ses recommandations pour un pied plus efficace et plus alerte !

♥ Madame Vanessa **VILMET**, infirmière nouvellement installée à Octozen à Vandré, vous prodiguera ses conseils et répondra à vos questions.

♥ Yvan **BOUVARD**, le représentant de la Délégation Départementale de Charente-Maritime de l'Association Française des Diabétiques testera votre taux de sucre et vous indiquera la marche à suivre.

♥ L'hypertension est un fléau qui entraîne des complications cardiovasculaires, Daniel **DEFFROMONT** du club Cœur et Santé vérifiera votre tension et vous donnera des brochures.

### Les activités suivantes, toujours gratuites, sont sur inscription préalable :

06 68 12 60 64 ou [coeursanterochelais@gmail.com](mailto:coeursanterochelais@gmail.com)

♥ à **10h00** L'atelier diététique animé par Émilie **BERNARD**, diététicienne du Thou, diplômée, préparera avec des volontaires une entrée et un dessert diététique que vous pourrez déguster !

♥ à **10h00** Marie-Line **DECLERCK**, sophrologue diplômée assure des séances au Foyer Rural de Vandré et au Club Cœur et Santé Rochelais, elle présentera avec Diane **CAFFET**, une « balado-sophro » ; **renseignements au** : 07 82 78 43 59 – 06 89 37 29 31.

♥ à **10h 30** Olivier **FERRARI**, moniteur diplômé en activité physique adaptée, travaillant au centre Richelieu et animateur de « marches santé » au Club Cœur et Santé Rochelais vous fera une démonstration vraiment bénéfique à votre santé.

♥ à **10h30** Madame **MICHONNEAU**, responsable du club de Surgères de Marche nordique vous expliquera les principes et les avantages de cette activité.

♥ à **10h15 Lucienne et Lionel** moniteurs de danses (professionnels) en ligne au Foyer Rural vous montreront que la danse est une activité physique bonne pour le cœur !

♥ à **11h00 Mireille** professeur de gymnastique, avec des exercices adaptés pour chacun vous fera aimer son activité ; elle pratique au Foyer Rural ainsi qu'à Surgères.

♥ Le foyer rural et le club ♥ et santé remercient vivement tous les intervenants, ainsi que la mairie de la Devisse, Mr Perrin et tous les bénévoles qui agissent dans l'ombre pour une totale réussite de ce 6<sup>ème</sup> Parcours du Cœur !

