

« le Cœur des femmes »

Tout un programme !

Qui parle aussi aux hommes!



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Le  des femmes

Mercredi 12 octobre 2022

à partir de 13 h 30

Salle des Fêtes
route de Méreuil
05700 Serres

4^{ème} Forum santé des femmes
Les maladies cardiovasculaires

**Gratuit &
ouvert à tous**

Codes 05 : prévention et dépistages : **Stop tabac et addictions**

Club cœur et santé 05 (FFC) : Tension artérielle, repérer ses facteurs de risques

Planning familial : auprès des besoins des femmes: contraception, IVG

CIDFF: Informations sur les droits des femmes et des familles, lutte contre les violences

CRCDC : apprendre l'autopalpation des seins

Maison Sport Santé Centre Athéna : évaluer ses capacités physiques: le sport adapté

Terre d'Hippocrate : « de la terre à l'artère » : le jardin thérapeutique

Cohérence cardiaque: ses bienfaits, et la méthode 3.6.5

Carré singulier : activités physiques adaptées (APA)

CPTS Buëch Dévoluy : Tension Artérielle, glycémie, souffle, facteurs de risques

CPTS Buëch Dévoluy : «Que se passe-t-il entre nos hanches de femmes ?» : mieux connaître son corps

Equipe Mobile de Soins Visuels : dépistage visuel

Mutualité Française : prévenir et accompagner pour la santé de tous

SDIS : sapeurs pompiers : gestes de premiers secours

Des stands d'informations et de dépistages

Avec des animations pour les enfants
(Ludambule)

Garderie pour les petits (l'île aux enfants)

Espace de lecture

Des documentations à voir, à lire

Des rencontres à venir

Découvrir de nouveaux potentiels !

*14 h

les Maladies cardiovasculaires de la femme

@Contraception

@Grossesse

@Ménopause et après ,

Dr Julie GARDETTE

*15 h

Alimentation “ je mange équilibré”

Manon HAREAUT- Melissa SAMUEL, diététiciennes

*15 h30

Tabac “ je dis non au tabac ”

Nathalie BEIL (CODES 05)- Justine POMMEREUL (CSAPA)

*16 h

Activité physique “je bouge”

Olivier BRISSE, kinésithérapeute Centre Athéna

Et témoignage “ Sport sur ordonnance ”

Christine RAVIER, Carré singulier

*16h 30

Cœur et stress “ je gère mon stress”

Stéphanie WEIDMAN infirmière -sophrologue CPTS BD

*Des exposés
en cours
d'après midi
de 14h à 17h*

Des échanges avec les intervenants seront possibles ,

Des discussions à poursuivre auprès des stands

*17h30

“Violences faites aux femmes”

Intervention de Florent CROUHY,
Procureur de la République de Gap

*18h30

Conférence

“Le cœur des femmes”

par le Pr MACHECOURT

Cardiologue du CHU de Grenoble et de
la FFC

*Deux conférences clés
en fin de journée*

Des « premières »
en Buëch Dévoluy!

*Ateliers « je mange équilibré »

Avec Matthieu, Mélissa, Julie et Manon: 3 ateliers avec réalisation de plats sur site

*Ateliers de relaxation :

en alternance, sophrologie et mobilité autour du bassin

*Ateliers premiers secours, par les sapeurs pompiers:

premiers gestes, massage cardiaque et défibrillateur

*Ateliers « je bouge »

avec les animateurs d'activité physique adaptée du centre Athéna

*Des ateliers
pratiques,
tout l'après midi
Penser à s'inscrire !
Nombre de places limitées*

Un lien sera transmis,

[Vous pouvez déjà vous signaler sur l'adresse suivante:](#)

cpts.buechdevoluy@gmail.com

Les transports gratuits inscriptions obligatoires :

Secteur Veynois:

Pour les personnes fragiles et /ou à mobilité réduite
s'inscrire auprès d'Alicia (Comcom BD):
06.98.94.23.57 pour une navette au départ de
Veynes

Le Dévoluy : s'inscrire en mairie 04.92.58.89.38

Le Laragnais: s'inscrire en mairie 04.92.65.11.90 pour
un départ place des aires, Laragne

Le Forum
C'est où?

Salle polyvalente
route de Méreuil

05700 Serres