

# DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE !

Vous vivez avec une maladie cardiaque ?

GRATUIT

- Des **programmes d'accompagnement** avec des professionnels de santé
  - Des **ateliers pratiques** pour avancer à votre rythme

Inscrivez vous dès maintenant



04 42 64 26 42



prevention@groupement-psc.fr

## Planning des ateliers – Saint Cannat

Maison des projets, Résidence le Budéou, 84 Rue Gustave Eiffel

## Maladies Cardiaques

23/09/26

Comprendre ma maladie cardiaque  
*Médecin*

01/10/26

Les clés d'une alimentation santé  
*Diététicienne*

08/10/26

Connaitre mes émotions pour mieux les gérer  
*Psychologue*

13/10/26

18h

Vivre avec ma maladie cardiaque  
*Infirmière*

03/11/26

Pratiquer une activité physique régulière  
*Educatrice sportive*

12/11/26

Adapter mon alimentation au quotidien  
*Diététicienne*



Alimentation



Activité physique



Conseils  
personnalisés



Échanges