

# Mon Coeur, Ma Santé : venez vous informer sur ce que votre coeur a à dire

Le samedi 30 septembre sur l'Esplanade, vous êtes invités par la maison de Santé Pluridisciplinaire multisites d'Uzès à une journée avec différents stands sur la santé cardiaque. Prenez soin de votre coeur !

Publié le 27 septembre 2023



## Venez vous informer sur ce que votre coeur a à dire

À l'occasion de la journée mondiale du coeur, la Maison de Santé Pluridisciplinaire multi-sites d'Uzès en collaboration avec la fédération Française du coeur et le Club Coeur et Santé d'Uzès organisent une journée sur le thème **“Mon coeur, Ma santé” le samedi 30 septembre sur l'Esplanade à Uzès (avenue de la libération) de 9h à 13h**. Cette journée a pour objectif de sensibiliser les usagers sur le thème des maladies cardiovasculaires.

**Plusieurs stands d'informations et d'animations seront présents :**

# Mon Coeur, Ma Santé

Prenez soin de votre coeur

**Samedi 30 septembre 2023**

Esplanade d'Uzès - Avenue de la libération  
de 9h00 à 13h00

**Informez, Prévenez, Agissez !**

➤ **Stand d'information**

➤ **Atelier gestes de premiers secours**

➤ **Venez tester vos performances  
à l'exercice physique**

➤ **Atelier diététique**



Jeu-concours autour  
du sel caché dans les  
aliments

L'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque, c'est quoi ?  
Quels sont les signes d'alerte ?  
Comment bien vieillir ?



JOURNÉE ORGANISÉE PAR LA MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE DOMUS  
EN PARTENARIAT AVEC



## Plusieurs stands d'informations et d'animations seront présents :

- **"Les gestes qui sauvent"** : Prévenir, alerter, secourir. Démonstration des gestes qu'il faut pratiquer en cas d'arrêt cardiaque car nous sommes tous un maillon de la chaîne de secours.
- **"Un stand d'information sur les maladies cardiovasculaires"** : L'insuffisance cardiaque et l'hypertension artérielle c'est quoi . Quels sont les signes d'alertes ?
- **"Tester vos performances physiques"** : Parcours cardio pour tester votre coeur lors d'un effort physique
- **Un stand diététique** : Jeu concours autour du sel caché dans les aliments avec de nombreux lots à gagner : un tour de vélo électrique, des bons d'achat dans un magasin de sport...
- **Un stand de sensibilisation** du diabète avec animation sur les sucres cachés
- **Un stand ICOPE** : Programme développé par l'OMS pour prévenir de la dépendance chez les seniors



VILLES  
& PAYS  
D'ART &  
D'HISTOIRE

### MAIRIE D'UZÈS

Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex

Deux entrées possibles :

1, place du Duché

1, place Albert 1er

30700 Uzès

Tél. : +33 (0)4 66 03 48 48

### HORAIRES:

Lun - Jeu : 8h > 12h, 13h30 > 16h45

Ven : 8h > 12h, 13h30 > 16h15

1er et 3e Sam : 8h > 12h (Etat civil)