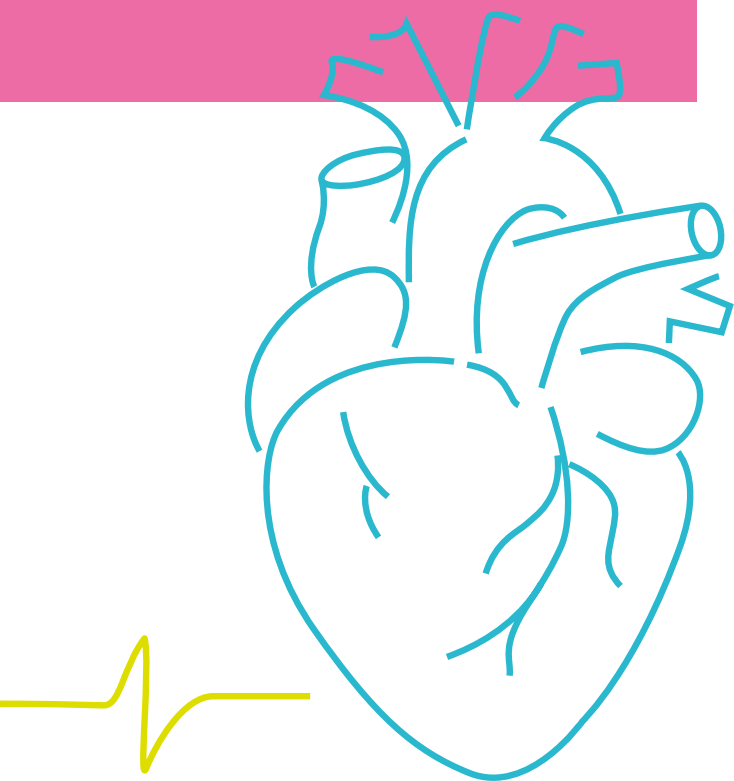


Prévention cardiovasculaire: activité physique et gestion du stress



À qui s'adresse ce programme ?

Aux personnes :

- › ayant vécu un événement cardiovasculaire
- › souhaitant prévenir les maladies du cœur
- › désirant bouger davantage et mieux gérer leur stress



Prendre soin de son cœur au quotidien

Bouger régulièrement et mieux gérer son stress aide à protéger son cœur.

Ce programme vous accompagne pour adopter des habitudes favorables à votre santé.

Objectif:

Vous donner confiance dans le mouvement et des repères concrets pour prendre soin de votre cœur durablement.

Ce que le programme vous apporte

Au fil de 5 ateliers, vous pourrez :

intégrer une activité physique adaptée à vos capacités

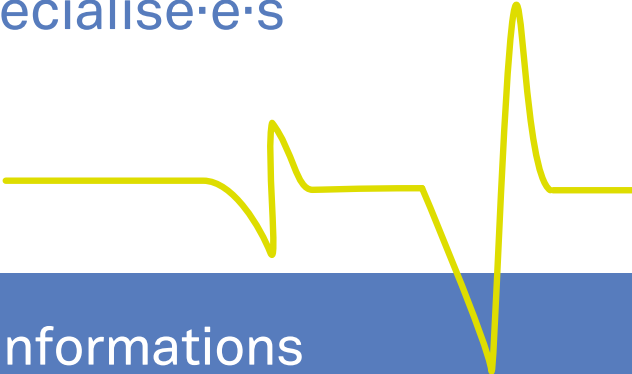
mieux comprendre le fonctionnement du cœur

apprendre à mieux gérer votre stress

renforcer votre bien-être physique et mental

adopter des habitudes durables

Les activités sont
progressives, sécurisées
et encadrées par des
professionnel·le·s
spécialisé·e·s



Informations pratiques

1 atelier par semaine
durant 5 semaines

Animation en petit groupe
avec encadrement spécialisé

Approche centrée sur la prévention,
la sécurité et le bien-être

Programme gratuit si vous avez
choisi le modèle OptiMed du
Groupe Mutuel et que votre
médecin de famille fait partie du
réseau Delta Genève

Lieu :
Ecole de la Caroline
Petit-Lancy



Renseignements

info@delta-sante.ch
022.709.00.66

Inscription
au programme:



Programme soutenu par le Groupe Mutuel