



L'ASSOCIATION DES AIDANTS FAMILIAUX "GRAINES D'AMIS DU VAL DES USSES"

ET L'ASSOCIATION BRAIN UP

VOUS PROPOSENT

TROIS

ATELIERS "Prendre en main la santé de son coeur au quotidien"

Depuis la création de notre association, le 17 avril 2014, un grand nombre d'actions ont été entreprises et ont obtenu un vif succès.

Suite à la conférence du 14 novembre 2019, "Prendre en main la santé de son coeur au quotidien", nous mettons en place, en collaboration avec l'association BRAIN UP, trois ateliers thématiques à savoir :

- **"Faire de l'alimentation une alliée de son coeur et non un ennemi"**, animé par un (e) diététicien(ne);
- **"La pratique régulière et modérée d'activités physiques"**, animé par un intervenant prévention santé.
- **La gestion du stress et des émotions**, animé par un psychologue

Association "graines d'amis du Val des Ussets"

Mairie de FRANGY 74270 - 19 rue du Grand Pont

Mail : grainesdamis74@gmail.com

tél secrétariat : 06 43 79 65 00

Ces ateliers auront lieu

de 14h 30 à 16h 30 à MUSIEGES salle Georges Rachel - locaux de l'ADMR - zone des Bonnets, les :

le jeudi 05 décembre 2019

le jeudi 23 janvier 2020

le jeudi 13 février 2020

Si vous souhaitez y participer, merci de compléter le coupon ci-dessous et nous le retourner, soit par courrier, soit par mail.

M.....

Adresse.....

.....

Tél

mail

participera aux ateliers mentionnés ci-dessus

Les inscriptions seront prises le 14 novembre (jour de la conférence)

KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

haute savoie
le Département

santé
famille
retraite
services

COEUR
Communauté de communes
USSES RHONE

FRANCE ALZHEIMER
& MALADIES APPARENTÉES
74 HAUTE-SAVOIE