

[Accueil](#) [Actualités](#) [Brest – de novembre à février – Programme « Ma santé, je la prends à cœur »](#)

Brest – de novembre à février – Programme « Ma santé, je la prends à cœur »

Publié le 27 décembre 2022

SE SOIGNER

Territoire : **TAS BM**

Date : mardi 27 décembre 2022



Quoi ?

Programme de prévention santé des personnes à risque cardio vasculaire financée via le contrat Ville de Brest.

[Programme cœur Entraide et Amitié](#), élaboré par Claire Vaugeois, nutritionniste au sein de l'association brestoise Défi santé nutrition.

Il y a 9 ateliers autour de l'échange sur la nutrition, des activités physiques et des ateliers cuisines.

Les inscriptions sont toujours possibles pour les ateliers de janvier 2023

[Programme et dates des ateliers](#)

Quand ?

Du 22 novembre 2022 au 7 février 2023

Où ?

Dans les locaux de l'association Entraide et amitié, [5 rue D'Armorique à Brest](#)

Pour qui ?

Les personnes à risque cardio-vasculaire (problèmes de sédentarité, de poids, de cholestérol, de diabète, etc.).

Il n'y a pas de critères socio-économiques pour s'inscrire à l'action.

Comment ?

- Gratuit
- Sur inscription
- Les personnes qui se rendent à Entraide et amitié peuvent s'inscrire sur place.
- Sinon, il faut s'inscrire auprès de Claire Vaugeois

Contact : Claire Vaugeois : cvaugois@defisantenutrition.fr / Tel 07 60 56 34 22

L'idéal est que les personnes participent aux 9 ateliers.

Mais l'association sait bien que des personnes n'en auront pas la possibilité.

Cela ne doit pas faire obstacle à leur inscription.