

Dans votre Club
Coeur et Santé
de Paimpol et sa région

👉 **Les activités régulières :**

Activités physiques :

Marches actives : les mercredi 14h30 - 16h15 et samedi matin 10h30 - 11h45
(d'après calendrier trimestriel)

Dans le cadre du SSR Cardio ,
Gymnastique, Ergométrie (APA)
lundi soir 17h45 - 19h15

👉 **Les tarifs :** Adhésion : 45€

(assurance comprise incluant les marches)

Si Gymnastique et Ergométrie :
100 € en plus

👉 **Les modalités d'inscription :**

Enveloppe d'inscription incluant :

- **Demande de licence** à renseigner par vous-même dont la partie «certificat médical » à remplir obligatoirement par votre médecin généraliste ou cardiologue
- Le règlement peut se faire au trimestre
- Les conjoints (es) sont acceptés (es)

Dr H. Kerros
Cardiologue référent

Animateur-Responsable
Michèle CONAN BAULT

📞 06 37 47 80 58

💻 club.coeuretsante.paimpol22@gmail.com

Animateurs Adjoints
M. Menguy et J.M Courson

Secrétaire

Annick Conan-Coz

📞 06 63 33 72 59

💻 anconancoz@gmail.com

AUTRES CLUBS DANS LE 22 :

LOUDEAC : Animateur-Responsable
Lucien GAUSSON - 📞 02 96 28 06 74
gausson.lucien@wanadoo.fr

LANNION : Animateur-Responsable
Olga PILON
☎ 02 96 05 07 67 - 📞 06 75 03 80 71
💻 penu@free.fr

ST-BRIEUC : Animateur-Responsable
Patrick CONAN - 📞 02 96 42 39 95
💻 kerzut@free.fr



COEUR et SANTÉ
PAIMPOL
et ses environs



Retour à domicile après l'accident cardiaque aigu ou la maladie cardiaque

L'évolution de notre vie moderne réduit l'effort physique quotidien, perturbe l'alimentation, incite à la consommation de produits nocifs sur notre organisme.

Après un accident cardiaque aigu ou une maladie cardiaque, une modification de sa manière de vivre est indispensable, pour soi et sa famille. Elle repose sur une hygiène de vie globale et choisie dans laquelle l'activité physique et l'adaptation de son alimentation tiennent une place centrale, ainsi que le traitement médical.

Le retour à domicile, après un séjour en centre de réadaptation cardiaque, nous laisse seul face à la modification de notre manière de vivre, avec, parfois, un sentiment d'injustice, d'appréhension de l'avenir, de l'angoisse, de la colère, voire un moment de dépression. Il est alors important de ne pas rester seul, de pouvoir parler de son vécu face à sa maladie chronique, de conserver des activités et des relations sociales.

Dans un club « cœur et santé », une personne cardiaque rencontre d'autres personnes subissant la même maladie chronique, par lesquelles elle pourra être entendue. Même si cela ne résout pas tout, cela peut apaiser, reconforter et aider à prendre conscience, qu'après l'infarctus du myocarde – même s'il y a un « avant » et un « après » - la vie continue.

MOYENS :

Activités physiques régulières encadrées par des professionnels ou des bénévoles, formations ponctuelles concernant :

- les gestes de 1^{er} secours (dont défibrillateur),
 - l'Education Thérapeutique du Patient,
 - la connaissance de sa maladie et de son traitement avec l'aide du cardiologue référent.
- Promotion de relations amicales et conviviales entre les adhérents, Diffusion des documents produits par la F.F.C., mise en œuvre de ses buts ou actions nationales selon les possibilités du Club. Organisation ou participation à des séances d'information publique sur les risques cardiovasculaires et leurs traitements.

AFFILIATION

Le Club Cœur et Santé de Paimpol est la représentation locale de l'Association de Cardiologie de Bretagne (A.C.B.)

*président : Dr. F. PAILLARD
CHRU Pontchaillou.*

Les 26 Associations de Cardiologie forment la Fédération Française de Cardiologie (F.F.C.).

IDENTITE

Créé en Mars 2014 avec l'aide d'un Cardiologue référent, le Docteur Hélène KERROS il fonctionne sous l'autorité d'un animateur Responsable, Michèle Conan Bault, assistée d'un bureau qui se réunit régulièrement.



PROJET :

Son objectif est d'aider et de soutenir ses adhérents cardiaques et leur famille dans la gestion quotidienne de leurs risques cardiovasculaires à travers leur hygiène de vie, pour réduire au maximum le risque de récurrence, et de mettre en œuvre les buts de la Fédération Française de Cardiologie (F.F.C.).

POUR QUI ? :

Il s'adresse à des personnes ayant déclaré une maladie cardiaque ou ayant subi un accident cardiaque aigu (type infarctus du myocarde) ou présentant des risques cardiovasculaires importants.