

Qui sommes-nous ?

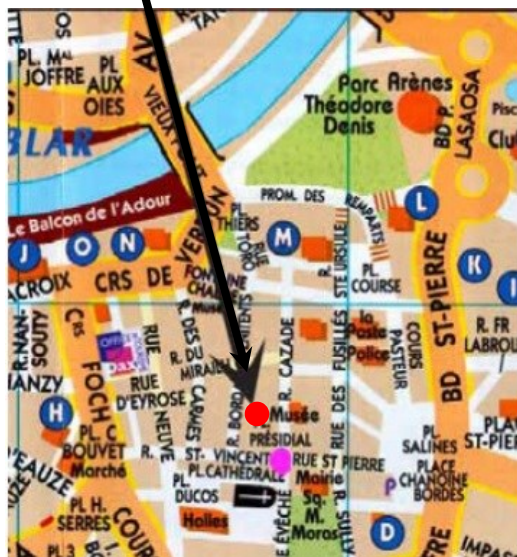
Lieu de rencontre où divers professionnels reçoivent, informent et éduquent ceux qui manifestent un intérêt pour leur santé

Où nous trouver ?

La maison du cœur est située en centre ville, facile d'accès, en rez-de-chaussée.



Maison du Cœur



Contact :

Catherine Daugareil

☎ : 05 58 58 24 37

📠 : 05 58 58 27 34

✉ : daugareilc@ch-dax.fr

La Maison du Cœur

7, rue de Borda 40100 DAX

et adresse postale :

3 place du Présidial

40100 DAX

Ouverture au public :

- Lundi : 14h à 18 h
- Mardi et Mercredi : 10h à 13h
- Jeudi : 14h à 16h

Site internet

www.cardax.info



Nous vous proposons...

PEPS

Programme d'Education pour la Prévention en Santé

Ce programme s'adresse aux personnes qui ont un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, surpoids ou obésité, sédentarité)

Il comprend :

◇ Des séances théoriques portant sur différents thèmes. Ex : Le cholestérol, ennemi public n°1 ?, Surpoids, obésité que faire ?, l'équilibre alimentaire...

◇ Des séances collectives personnalisées d'activités physiques sur 12 semaines à raison de 3 séances hebdomadaires.

CAP

Cancer et Activité Physique

Ce programme propose des séances d'activité physique pour les personnes en cours de traitement ou en post-traitement contre le cancer.

La prise en charge personnalisée se déroule sur 12 semaines à raison de 2 séances hebdomadaires.

En ayant participé à un de ces programmes, vous pouvez bénéficier d'ateliers ludiques, variés qui viendront en complément de vos projets comme :

- ◇ Circuit training
- ◇ Boxe
- ◇ Cirque
- ◇ Exercices avec swissball

Des activités complémentaires gratuites, à la carte, pour favoriser :

- **L'expression orale**
 - ◇ Atelier causerie. Nadine se fera un plaisir de vous présenter la démarche, de répondre à vos interrogations ...Tél : 06 86 36 36 63
 - ◇ Rencontre thérapeutique
- **L'expression corporelle :**
 - ◇ Pilate
 - ◇ Marche culturelle
 - ◇ Balade avec ton psy
- **L'expression positive**
 - ◇ Sophrologie, relaxation
 - ◇ Photothérapie

Les animateurs :

Nadine : Animatrice de l'atelier causerie

Isabelle : Guide culturelle

Manon : Psychologue clinicienne

: Professeur de Yoga

Nadine et Marie-Pierre : Conseillères en photographie

Partenaires

- ◆ Les seintillantes : Groupe de patientes ayant un cancer du sein
- ◆ Le comité d'usagers regroupant des personnes ayant participé à PEPS ou CAP

Qui peut bénéficier de ces activités ?

- Les personnes ayant participé au programme PEPS ou CAP
- Les personnes ayant des facteurs de risque cardiovasculaire ou ayant un cancer (dans les 2 ans)

Comment intégrer le programme ?

Prendre contact avec la Maison du Cœur pour un entretien et une éventuelle inscription .



Labellisation

Forme Santé Bien-être a été labellisé par l'ARS Nouvelle Aquitaine comme un service engagé en démocratie en santé.