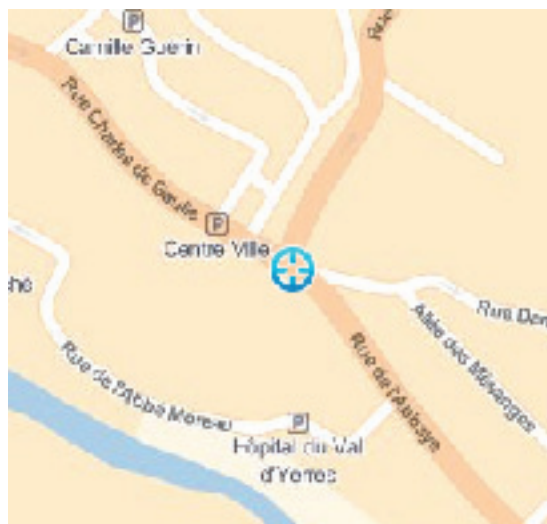


En vous
espérant
bientôt
parmi nous...

Le Club Coeur et santé du Val
d'Yerres est affilié à la Fédération
Française de Cardiologie
(www.fedecardio.org)



L'association est soutenue
par les professionnels de santé
de Soins de Suite
Rééducation Réadaptation
du Centre Hospitalier
Sud Francilien



club **coeur & santé**



Val d'Yerres

**Permanence
le mercredi de 14h à 17h**

1, rue de la Grange - 91330 Yerres
coeursanteyerres@free.fr
www.coeuretsantesvaldyerres.org

**Cardiologue référent
Dr François KOUKOUÏ
CENTRE HOSPITALIER SUD FRANCILIEN**

 **M. HURSTEL** (Animateur)
 06 12 41 23 29
 **M. PUEYO** (Animateur adjoint)
 **M. GUILLIER** (Activités Physiques)
 01 49 30 57 49
M. MARTINEZ (Trésorier)

Le saviez-vous ?

Créé sur l'impulsion de patients suivis rééduqués au Centre Hospitalier Sud Francilien, le Club «Cœur et Santé du Val d'Yerres» est une association loi 1901.

En lien avec les professionnels de santé de l'hôpital, le club conseille et encourage les personnes ayant été hospitalisées à conserver **une hygiène de vie adaptée**.

L'association offre la possibilité de partager en groupe ces bonnes habitudes.

Le club propose :



- de la **gymnastique**
- des **ateliers d'entraînement cardio**
- des **marches**
- de la **relaxation**
- des **cours de diététique**





Le planning

parmi les propositions du club...

Mercredi après-midi

 **15h : Marche** d'une heure en alternance avec la marche rapide (45 mns minimum) 
→ tous les 15 jours

 **16h : Atelier entraînement cardio** (vélos, tapis de marche...) 
→ toutes les semaines

 **17h : Gymnastique**
→ toutes les semaines

 **18h : Relaxation**
→ 1 à 2 fois par mois 

Lundi matin

 **9h30 : Randonnées de 2 à 3 heures** 
→ tous les 15 jours

Cours de diététique 
à la carte

Des intervenants extérieurs
(médecins, infirmières)
dispensent **un enseignement**

(les horaires sont en fonction de leur emploi du temps)

Les recettes

Consultez et partagez en ligne les recettes diététiques de Claudine :

- de plats,
- d'amuses-bouche,
- d'entrées,
- de desserts,
- d'accompagnements...

Exemples :

- *Compote aux fruits secs en crumble,*
- *Gratin de choux romanesco accompagné de béchamel Maïzéna,*
- *Mousse au chocolat,*
- *Mousse de carotte et tuiles de parmesan,*
- *Poulet au citron,*
- *Roulé de volaille aux poivrons et son coulis de tomates,*
- *Verrines crabe à l'avocat ou aux agrumes...*

Bon appétit ! 

