



# Journée de la Santé

## Octobre rose & Mon coeur en santé

### Au programme pour Octobre Rose :

- Atelier gestes de l'autopalpation
- Atelier socioesthétique
- Atelier santé de la femme
- Atelier "Le saviez-vous ?"



### Au programme pour mon coeur en santé :



- Atelier alimentation et activité physique
- Atelier évaluation de sa tension et de sa glycémie
- Atelier gestion du stress
- Atelier bénéfices de l'arrêt du tabac

Préserver sa santé, c'est aussi en parler

**Mardi 14 octobre, de 14h à 18h**

**Évènement gratuit et ouvert à tous**

Place du marché de Tavernolles, 1 Place du Mail, 38320 Brié-et-Angonnes

Évènement proposé par les professionnels de la maison de santé avec le soutien de la mairie

