

# CHAQUE MERCREDI, UNE MARCHÉ POUR LA SANTE

<http://www.decouvrir-montfarville.fr>

## A MONTFARVILLE

### Couleur Santé organise des marches pour la santé

Couleurs Santé organise des ateliers d'éducation thérapeutique animés par professionnels de santé en Basse-Normandie. Au cours de trois séances collectives de trois heures animées par des professionnels de santé, le malade apprend à connaître sa maladie à améliorer son équilibre alimentaire à planifier une activité physique régulière etc.

A la suite des ateliers d'éducation thérapeutique une activité physique et organisée pour patients atteints de pathologies cardio-vasculaires d'hypertension de diabète de type 2 etc.

Elle consiste en marches lentes aux circuits variés de 2 km collectives et encadrées. Le covoiturage est organisé jusqu'au point de départ de la marche. L'encadrement est assuré par Mmes Dufour, Dozière, Talbourdet, Lecœur. Un goûter est organisé pour les volontaires.



Photo Legrand

Le 24 mars le groupe de marcheurs a suivi la côte des Vikings (le Cap-La Mare) et retour.

Les ateliers thérapeutiques ont lieu le lundi après-midi de 14 h 30 à 17 h 30 pour des groupes de 6 à 8 personnes les marches ont hebdomadaires.

**Pratique :** renseignements sur les ateliers d'éducation thérapeutique, Couleur Santé, 37 rue de Maltot, 14026 Caen, cedex 9, tél. 02 33 25 38 27, 02 31 25 38 31.