

Journée d'information « AVC et Stress : comprendre pour mieux prévenir »

« AVC, les prévenir, les identifier : c'est vital ! »

De 9h00 à 12h30 ⁽¹⁾

Un enjeu de santé majeur

- Les AVC en quelques chiffres
- Qu'est-ce qu'un AVC ?

Les facteurs de risques (selon le type d'AVC)

- Les infarctus cérébraux
- L'AVC hémorragique

La prise en charge et l'accompagnement

- La prévention secondaire : prévenir les récurrences
- La récupération et la rééducation des capacités
- L'accompagnement psychosocial : (re)donner ou alimenter le feu de la vie
- La réadaptation

Connaître les AVC, c'est vital !

- Les signes pouvant survenir
- Les facteurs de risques que vous pouvez contrôler
- Les facteurs de protection

Déjeuner libre

« Comment mieux gérer son stress »

De 14h à 17h ⁽¹⁾

Le stress - brève définition

L'impact du stress

- Stade 1 – la mobilisation
- Stade 2 – la résistance
- Stade 3 – phase d'épuisement

Gérer les situations de stress

- Prendre conscience de la situation
- Identifier sa capacité à résister au stress
- Agir sur son rythme et son hygiène de vie – 7 conseils à garder en tête

(1) : Pour Paris et la région parisienne, voir horaires dans le tableau des dates et lieux.

PARTICIPATION SUR INSCRIPTION AUPRES DE KLESIA ACTION SOCIALE

 N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

Journée d'information « AVC et Stress : comprendre pour mieux prévenir »

DATES ET LIEUX

Villes	Dates
NANCY (54)	04/05/2020
VICHY (03)	04/05/2020
MEAUX (77)	07/05/2020  De 9h30 à 12h30 – 14h30 à 17h30
LILLE (59)	11/05/2020
PARAY VIEILLE POSTE (91)	13/05/2020  De 9h30 à 12h30 – 14h30 à 17h30
AIX-LES-BAINS (73)	18/05/2020
TARBES (65)	19/05/2020
LE CANNET (06)	25/05/2020
ROANNE (42)	27/05/2020
SAUMUR (49)	28/05/2020
MILLAU (12)	29/05/2020
LISIEUX (14)	04/06/2020
SETES (34)	05/06/2020
COLOMIERS (31)	09/06/2020
CACHAN (94)	10/06/2020  De 9h30 à 12h30 – 14h30 à 17h30
LUNEL (34)	11/06/2020
VIERZON (18)	19/06/2020
EPINAL (88)	23/06/2020