réponse - invitation

au colloque du 21 septembre

AltéoSport
Mme Anne-Catherine Margot
Chaussée de Haecht 579/40
1031 Bruxelles

à timbrer

Renseignements pratiques

AltéoSport — tel : 02/246 42 28
email : geraldine.berckmans@mc.be

ACSCWB — tel : 02/762 53 88
email : guy_verbeke@yahoo.com

Comité Organisateur

Association des Clubs Sportifs pour Cardiaques ACSCWB

AltéoSport, fédération sportive pour personnes malades, valides et handicapées

Plan d'accès pour le colloque

En collaboration avec

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE ASBL

Avec le soutien de

INVITATION

pour ameliorer
votre santé cardiovasculaire

Bougez plus et mangez mieux

Initié par

l'Association des Clubs Sportifs pour Cardiaques de Wallonie et de Bruxelles **ACSCWB**

AltéoSport, fédération sportive affiliée à la Fédération Multisports Adaptés

Dans le cadre de

LA SEMAINE DU CŒUR
21/09 - 28/09/2013
de la Ligue Cardiologique Belge

LIGUE CARDIOLOGIQUE BELGE

Samedi 21 septembre

Colloque

Bouger plus, manger mieux - les bienfaits et les bénéfices de l'exercice physique et de l'alimentation saine.

Salle de Conférence
de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes
579, chaussée de Haecht - 1031 Bruxelles

Programme et Horaire
Modérateur :
Dr Freddy Van de Casseye,
Président-Directeur Général de la Ligue Cardiologique Belge

9h30 Accueil des participants

10h Introduction, Dr Freddy Van de Casseye

10h15 ***On s'bouge, et de bon cœur !***
Mme Alda Greoli, Secrétaire Nationale de l'Alliance nationale des Mutualités chrétiennes

10h30 ***Altéosport, acteur du sport santé auprès de publics cardiaques***
Anne-Catherine Margot

10h45 ***Exercice physique : bénéfices et risques, modalités et précautions***
Prof. Christian Brohet

11h15 Pause café

11h30 ***Nutrition : recommandations de la Société européenne de cardiologie***
Dr Hubert Dereppe

12h ***La prévention cardio-vasculaire par l'hygiène de vie***
Dr Guy Beuken, Enseignant au Centre Académique de médecine générale de l'UCL, EnéoSport

12h30 ***Le coronary club ? Un atout très spécifique !***
Mr Guy Verbeke, Président ACSCWB

13h Questions/réponses

13h30 Clôture du colloque et lunch

Semaine du 23 au 27 septembre

Séances Portes Ouvertes

Les Coronary Clubs vous invitent à vous familiariser au sport et aux activités physiques pour cardiaques. Cela fait 35 ans que notre association existe. Nous souhaitons mieux nous faire connaître et partager notre expérience.

Les clubs sportifs vous invitent, lors de leurs séances habituelles, à découvrir comment les personnes cardiaques s'entraînent pour entretenir leur condition physique.

C'est **gratuit** et si vous le souhaitez, vous pouvez participer activement : amenez votre équipement sportif et vos chaussures de sport pour salle de gymnastique.

Villes concernées :
Bruxelles, Charleroi, Huy, La Louvière, Liège, Libramont, Marche, Namur, Nivelles, Ottignies, Soignies, St Vith, Verviers, Visé.

Horaires, Lieux et Sports Pratiqués :
www.cardiaquesmaissportifs.be
www.alteoasbl.be
www.enmarche.be
www.liguecardiologique.be
www.alteosport.be
ou dans les pages régionales du journal *En Marche*

Samedi 28 septembre

Tournois sportifs amicaux

entre les clubs de l'ACSCWB en volley-ball, badminton et tennis de table.

Horaires et lieu :
Centre Sportif de Tabora
Avenue de Tabora - Namur
De 9h à 13h30

N'hésitez pas à venir encourager nos sportifs.

carton reponse
pour le colloque

La participation est gratuite mais l'inscription est obligatoire

- soit en retournant cette carte réponse au plus tard le **15 septembre 2013**

❑ Mr ❑ Mme

_____

adresse _____

_____

email _____

❑ participera

et sera accompagné de _____ personnes.

- soit en envoyant un mail avec vos coordonnées (adresse, nom) à Mme Géraldine Berckmans : **geraldine.berckmans@mc.be**