



Le programme pour la santé cardiaque des femmes (PSCF) vous offre **3 événements** à l'occasion de la semaine **Porter du Rouge à travers le Canada**

**MARDI 11 FÉVRIER :
ATELIER D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- Découvrez comment l'activité physique peut améliorer votre santé cardiaque
- Découvrez des stratégies de motivation pour devenir plus actif
- Travailler avec des entraîneurs certifiés pour planifier un programme de remise en forme à domicile
- **CONFÉRENCIER :**
Steven A. Grover, MD Professeur de médecine, Université McGill
- **HEURE :** 15h-17h
- **LIEU :** Institut de recherche du CUSM, site Glen Bloc E, Amphithéâtre Cruess, salle S1.1129, 1001 Decarie Blvd
- **INSCRIPTION :**
www.whhionline.ca

**JEUDI 13 FÉVRIER :
LA JOURNÉE PORTER DU ROUGE À TRAVERS LE CANADA
SPONSORISÉ PAR LOLÉ**

- Séances de yoga méditatif de 10h à 14h
- Faites un don de 5 \$ au PSCF et obtenez une chance de gagner un prix Lolé
- Informez-vous auprès de l'équipe du PSCF sur ce que vous devez savoir sur les femmes et la prévention des maladies cardiaques
- **HEURE :** 10h - 14h
- **LOCALISATION :** Atrium de l'institute de Research: 1001 Boul. Décarie – Le Site Glen E.S1.1123
- **INSCRIPTION SÉANCE YOGA :**
www.whhionline.ca

**VENDREDI 28 FÉVRIER :
DÉJEUNER ET APPRENDRE**

**POUR NOS INFIRMIERS,
INFIRMIÈRES ET LEURS ALLIÉS
PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ**

**TOUT CE DONT VOUS AVEZ
BESOIN POUR EN SAVOIR
PLUS SUR LES FEMMES ET
LES MALADIES CARDIAQUES**

- **CONFÉRENCIER :**
Wendy Wray, RN, BScN, MScN, directrice du programme WHHI
- **HEURE :** 12h - 14h, déjeuner fourni
- **LIEU :** B02.6851
- **INSCRIPTION :**
www.whhionline.ca



#ELLENOUSTIENTÀCŒUR

Pour plus d'information et de ressources :
WEARREDCANADA.CA/FR