



Figeac, le 16 janvier 2025

Conférences et ateliers « Activité physique et femme » le 25 janvier

Le **samedi 25 janvier 2025**, la CPTS (Communauté professionnelle territoriale de santé) du Grand Figeac organise, en partenariat avec la Maison Sport Santé du Centre hospitalier de Figeac, un **événement gratuit ouvert à toutes et tous** sur le thème « Activité physique et femme ».

De 8h30 à 14h au Club House du stade du Calvaire à Figeac seront proposés des conférences et des ateliers animés par des professionnelles de santé : infirmière sport santé, masseur-kinésithérapeutes, diététicienne nutritionniste, sage-femme, ostéopathe.

CONFÉRENCES de 9h à 10h30 :

- Les recommandations et les bienfaits de l'activité physique, notion de sédentarité - Carole MONTET, masseur-kinésithérapeute sport santé
- Qu'est-ce que le périnée ? Périnée & sport - Lydie LAMOTHE, masseur-kinésithérapeute
- Les besoins nutritionnels de la femme sportive - Léa MATHIEU, diététicienne nutritionniste
- Activité physique autour de la grossesse : sport et périnatalité - Astrid TRUBERT, ostéopathe

COLLATION de 10h30 à 11h : l'opportunité d'échanger de manière conviviale sur les bonnes pratiques diététiques

ATELIERS de 11h à 13h :

- Périnée késaco ? - Lydie LAMOTHE, masseur-kinésithérapeute
- Ma routine renfo - Fanny MAILLEBUAU et Céline PETITJEAN, masseur-kinésithérapeutes
- Mon petit déj de championne - Léa MATHIEU, diététicienne nutritionniste
- Maison sport santé - Nathalie BONNET, infirmière
- Les Pessaires à quoi ça sert ? - Violaine PEYRE, Sage-femme

Inscription conseillée par SMS : 07 48 72 21 05 ou en ligne en flashant ce QR code (figurant sur l'affiche et le flyer diffusé) :



Contact presse : Isabelle de Bontin – Tél. 06 85 03 72 31 –
communicationcptsgrandfigeac@gmail.com

La CPTS du Grand Figeac, c'est quoi ?

Créée en 2022 et constituée d'un réseau de professionnels de santé (libéraux, salariés, établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux...), la CPTS (Communauté professionnelle territoriale de santé) du Grand Figeac a pour vocation de permettre aux soignants de ce territoire :

- de mieux se coordonner et se concerter,
- de rompre leur éventuel isolement en les intégrant dans un réseau,
- de créer/faciliter/renforcer leurs liens,
- de conduire des projets collectifs et de trouver des solutions ensemble,
- de centraliser les « ressources » susceptibles de leur servir,
- de prévenir/traiter les risques psychosociaux liés à leurs professions,
- d'anticiper/se préparer à une situation sanitaire exceptionnelle.

Elle participe également en collaboration avec d'autres structures à promouvoir l'attractivité médicale.

Cette démarche vise parallèlement à mener des actions de prévention, à faciliter l'accès aux soins et à fluidifier les parcours de soins pour les patients.

Pour en savoir plus : www.cptsgrandfigeac.org