



Conférence publique gratuite

## LA SANTE DANS TOUS SES ETATS!



Gestion  
du stress

Apnée du  
sommeil

Nutrition

Activité  
physique

VITALITE!

Les professionnels du CH RODEZ vous informent :

Dr JULIEN - Pneumologue - Bien dormir et apnée du sommeil  
MP.MARVALIN - Psychologue - La gestion du stress  
N.GRILLAT-RONDELAT - diététicien - Conseils nutritionnels  
W.LASCOUX - Kinésithérapeute - Renforcement musculaire en  
quelques minutes par jour : gainage, respiration, équilibre

Les  
MARDIS  
de la SANTE



du  
Centre Hospitalier de Rodez

MARDI  
4 JUIN 2019  
20H00

SALLE DE CONFÉRENCE  
DES ARCHIVES DÉPARTEMENTALES  
25 AV. V.HUGO, RODEZ



Contact : 05 65 55 27 10



En partenariat avec :

VILLE de RODEZ



Rendez-vous est donné pour une nouvelle édition des mardis de la santé, soirée de conférence gratuite organisée par le Centre Hospitalier de Rodez.

C'est dans le cadre de la **semaine de la vitalité en Aveyron** que s'inscrit la thématique de cette conférence : LA SANTE DANS TOUS SES ETATS !

**Au programme :** Des informations et conseils pratiques afin de gagner en vitalité, en toute simplicité !

### Intervenants :

- **Dr Sylvie JULIEN** – Pneumologue au CH de Rodez : *Sommeil et Apnée du sommeil*
- **Marie-Paule Marvalin** – Psychologue au CH de Rodez : *Gestion du stress*
- **Nicolas GRILLAT-RONDELAT** – diététicien au CH Rodez : *Conseils nutritionnels*
- **Wilfrid LASCOUX** – Kinésithérapeute au CH Rodez : *renforcement musculaire en quelques minutes, dernières actualités sur le gainage, conseils sur la respiration et l'équilibre*

**Venez nombreux faire le plein de vitalité !**

La soirée aura lieu le mardi 4 juin à 20h, à la salle de conférences des archives départementales à Rodez.

Un moment de convivialité clôturera les échanges.

### Contacts :

- Cellule communication CH Rodez – Tél : 05 65 55 27 10 – Messagerie : [communication@ch-rodez.fr](mailto:communication@ch-rodez.fr)

Retrouvez-nous sur :

