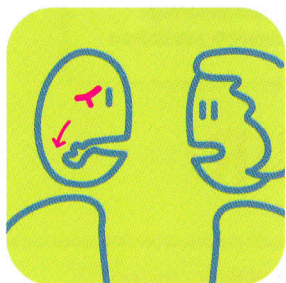


Mon quotidien

- ✓ Je fais attention à mon alimentation
- ✓ Je limite ma consommation d'alcool
- ✓ Je contrôle mon poids
- ✓ Je pratique une activité physique régulière
- ✓ J'arrête de fumer
- ✓ Je prends chaque jour mon traitement

Signes d'alerte

Paralyse d'une partie du visage



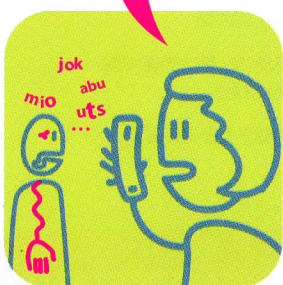
Paralyse d'un membre



URGENCE
j'appelle vite le **15**



Trouble de la parole



Pour nous rejoindre en Ile-et-Vilaine

RENNES

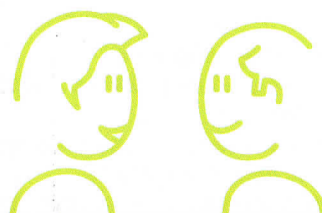
Maison associative de la santé
Espace Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie - 35000 Rennes

SAINT MALO

Commission Côte d'Emeraude
Guichet des associations
40 ter square des Caraïbes - 35400 Saint-Malo



Association France AVC 35
associationfranceavc35@gmail.com
02 99 53 48 82



www.franceavc35.fr

www.franceavc.com

L'association est soutenue par



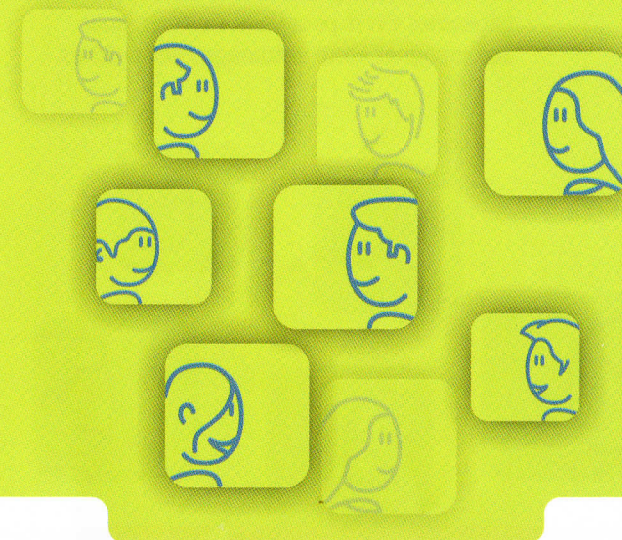
L'AVC

Accident Vasculaire Cérébral
est
UNE URGENCE

TOUS CONCERNÉS

Vous avez fait un AVC, vous êtes le proche d'une personne ayant fait un AVC, vous cherchez des réponses à vos questions ?

REJOIGNEZ-NOUS !



FRANCE AVC 35,

Une association avec vous, pour :

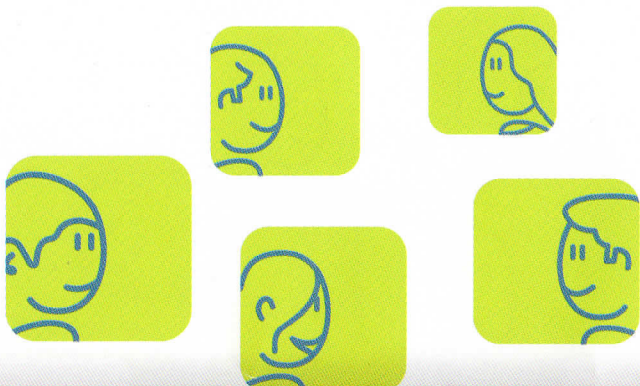
✓ **INFORMER**

✓ **PRÉVENIR**

✓ **ACCOMPAGNER**

✓ **SOUTENIR**

France AVC35 est une antenne bretonne de la fédération France AVC. Nous existons en Ille-et-Vilaine depuis 2004. Notre équipe de bénévoles est là pour vous soutenir pour accompagner votre entourage, vos proches.



INFORMER

A Rennes, Redon, Vitré, Fougères, Saint-Malo.. Partout en Ille et vilaine, France AVC35 s'engage pour transmettre et diffuser l'information sur l'AVC en organisant et animant :

- > des réunions publiques pour le grand public,
- > des temps d'information et de sensibilisation auprès des jeunes.

TÉMOIGNAGE - Annie

«Après l'AVC de mon fils, j'ai participé à une réunion publique organisée dans ma commune car j'avais besoin de mieux comprendre ce qu'est l'AVC, pour mieux en parler autour de moi»

PRÉVENIR

Pour votre santé bougez ! France AVC35 propose plusieurs activités physiques adaptées :

- > natation encadrée par un maître nageur à la piscine de Villejean à Rennes,
- > gymnastique adaptée par un animateur sportif à Rennes.

TÉMOIGNAGE - Sophie

«Je pratique la natation adaptée avec France AVC35 depuis presque 10 ans maintenant, ça détend, cela fait faire de l'exercice. Je suis plus souple, je maîtrise mieux mon équilibre...et en plus l'équipe de nageurs est devenue...une bande de copains»

ACCOMPAGNER

Pour apprendre à vivre avec l'AVC, notre association s'active et s'investit auprès des professionnels de santé, du secteur médico social...

- À l'hôpital : participation à l'éducation thérapeutique, pour favoriser le lien entre l'hôpital et la ville.
- À la ville : participation aux actions et forums santé organisés par les mutuelles, les services santé des villes, les CLICS...

TÉMOIGNAGE - Marie

«Après mon AVC, j'ai du faire quelques aménagements à mon domicile. France AVC35 m'a orienté vers les bons interlocuteurs et m'a donné de nombreux conseils pour que mes dossiers administratifs soient les plus complets possibles»

SOUTENIR

- Une permanence et un accueil téléphonique (hors vacances scolaires et jours fériés)

Sur rendez-vous

Maison associative de la santé

7 rue de Normandie à Rennes

02 99 53 48 82

TÉMOIGNAGE - Louise

«C'est un temps d'échange en individuel et en toute confidentialité qui concerne la personne qui a fait un AVC comme les aidants comme moi. J'ai appris à cette occasion, que France AVC35 organise des Café AVC, j'y suis allée on échange, on discute, on rencontre des personnes qui ont des besoins similaires... Cela fait du bien »

REJOIGNEZ-NOUS !

30€

- > Dégagement fiscal
- > Carte d'adhésion

REPLISSEZ LE COUPON JOINT
OU TÉLÉCHARGEZ-LE SUR NOTRE SITE INTERNET
www.franceavc35.fr