

Vous êtes cordialement invités aux séances d'éducation thérapeutique collectives qui auront lieu prochainement !

Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)

Insuffisant cardiaque, le repas de fête, le repas à l'extérieur : c'est possible ! : N. ROYER

Mercredi 12 décembre 2018 : 14h00 à 15h30

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Mercredi 9 janvier 2019 : 10h00 à 11h30

L'insuffisance cardiaque : mieux vivre avec dans ma tête et dans mon corps : A. GENTHON et N. RIPERT

Mercredi 16 janvier 2019 : 14h00 à 16h15 *⇒ SEANCE SUIVIE D'UN MOMENT CONVIVAL AUTOUR D'UNE GALETTE DES ROIS*



Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : A. GENTHON

Jeudi 24 janvier 2019 : 10h00 à 12h00

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et O. COHARD

Jeudi 24 janvier 2019 : 14h00 à 16h00

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON

Jeudi 31 janvier 2019 : 10h00 à 11h30

Les signes d'alerte de l'insuffisance cardiaque : connaître, reconnaître et agir : D. TERRAZ

Jeudi 31 janvier 2019 : 14h00 à 15h30

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : R. RUSCA-MESTRE

Vendredi 8 février 2019 : 14h00 à 15h30

Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD

Mercredi 13 février 2019 : 10h00 à 11h30

S'inscrire auprès de l'équipe du RESIC38 par téléphone au 04 76 76 94 96 ou par mail : resic38@chu-grenoble.fr

Au réseau GRANTED

Stress et santé :

Mercredi 5 décembre 2018 } 9h30
 Mercredi 16 janvier 2019 } -
 Mercredi 6 février 2019 } 12h30

Arrêter le tabac, c'est difficile :

Mardi 18 décembre 2018

Des clés pour réussir :

Mardi 22 janvier 2019

14h30 à 16h30

Mardi 12 février 2019

Changer pour ma santé :

Mardi 4 décembre 2018 } 14h00
 Mardi 19 février 2019 } 16h00

Au CH de Voiron

Mardi 12 février 2019 } 10h00
 } 12h30

Mardi 27 novembre 2018 } 14h30
 Mardi 5 février 2019 } 16h30

S'inscrire auprès de Marlène PRIMEL par téléphone au 04 76 24 90 34 ou par mail : granted@mrsi.fr
Le plan d'accès vous sera envoyé !

NOTA BENE : Veuillez à nous communiquer tous changements d'adresse postale et numéro de téléphone afin que nos fichiers soient à jour !

Julie, Baptiste, Laurent et Mélyny vous accueillent avec plaisir soit par téléphone, soit au réseau, **de 9h00 à 17h00 pour toutes questions, échanges, ... du LUNDI AU VENDREDI.**



Toute l'équipe du RESIC38 vous souhaite de JOYEUSES FÊTES DE FIN D'ANNEE et restera joignable pendant cette période aux horaires habituels.



Découvrez au verso, une recette pour vos fêtes de fin d'année ! ⇨⇨

Faites-vous plaisir pour les fêtes avec des recettes pauvres en sel ☺**EN ENTREE : VELOUTE DE POTIMARRON A LA CHATAIGNE (pour 2 personnes)**

300g de potimarron
50g de pomme de terre
1/2 oignon
Muscade
10cl de crème fraîche 30%



Eplucher et nettoyer le potimarron, la pomme de terre et l'oignon.
Mettre à cuire avec 200ml d'eau sous pression pendant 15 minutes.
Mixer et assaisonner.

Ajouter la crème fraîche et de l'eau si trop épais.

Au dernier moment, ajouter 10 châtaignes grillées à la poêle (attention à bien faire une incision de la peau en amont) et les casser en petits morceaux dessus le velouté.

**EN PLAT : DINDE FARCIE AUX FRUITS SECS (pour 6 à 8 personnes)**

1 dinde de 2.5kg	50 g de raisins secs
300g d'échine de porc	4 figes sèches
150 g de marrons cuits sans sel	2 c à soupe de confiture de figes
2 œufs	10 noix
4 cuillerées à soupe de persil	2 pains au lait
1 oignon	10 cl de lait
2 échalotes	50 cl de vin blanc sucré
Beurre doux	Muscade / Poivre



Tremper les pains émiétés dans le lait.

Hacher l'échine de porc, les échalotes et l'oignon.

Faire cuire 10 minutes dans 20g de beurre doux.

Incorporer les marrons écrasés sans sel, les noix hachées, les figes, les raisins, le pain, les œufs, le persil et la confiture. Ajouter poivre et muscade.

Farcir la dinde, la ficeler et la mettre dans un plat avec 20g de beurre doux.

Cuire 1h45 au four préchauffé à 210°.

La retourner à mi-cuisson et arroser de vin blanc.