

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

Au CCAS Béraudier de Voiron (6 av. J. Ravat)

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

Vendredi 5 avril 2019 : 10h00 à 12h00

Au réseau RESIC38 (plan ci-joint)

Une bonne assiette pour mon cœur : N. ROYER

Mercredi 15 mai 2019 de 10h00 à 11h30

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

Mercredi 15 mai 2019 de 14h00 à 16h15

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

Jeudi 23 mai 2019 de 10h00 à 11h30

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Jeudi 23 mai 2019 de 14h00 à 15h30

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

Jeudi 6 juin 2019 de 10h00 à 12h00

Bien vivre ses déplacements et ses voyages : A. GENTHON et J. REYSSET

Jeudi 6 juin 2019 de 14h00 à 16h00

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : A. GENTHON

Vendredi 14 juin 2019 de 10h00 à 12h00

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

Vendredi 14 juin 2019 de 14h00 à 15h30

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

A la maison des réseaux (Saint Martin d'Hères)

Changer pour ma santé :

Mardi 16 avril 2018	}	14h
Mardi 18 juin 2019		16h

Arrêter le tabac, c'est difficile :

Mardi 9 avril 2019

Des clés pour réussir :

Mardi 14 mai 2019

14h30 à 16h30

Mardi 11 juin 2019

Stress et santé :

Mercredi 17 avril 2019	}	9h30
Mercredi 15 mai 2019		12h30
Mercredi 19 juin		

Pause Méditative :

Lundi 1 ^{er} avril 2019	}	14h00
Lundi 6 mai 2019		-
Lundi 3 juin 2019		16h00

Au CH de Voiron

Mardi 4 juin 2019	}	14h30
		16h30

Mardi 9 avril 2019	}	10h00
Mardi 11 juin 2019		12h30

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 !

Nouveauté dans l'offre des séances collectives : Une « **Pause méditative** » vous est proposée à la maison des réseaux.

Laurent MARILLET, infirmier au RESIC38 et instructeur en méditation, initie les personnes vivant avec une maladie chronique durant deux heures à la méditation de pleine conscience. N'hésitez pas à venir découvrir cet atelier : cette activité a des bénéfices reconnus sur le stress, les troubles du sommeil, la douleur et peut aider à mieux vivre avec sa maladie.

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



Plusieurs évènements à ne pas manquer concernant l'insuffisance cardiaque au mois de mai

- ✓ **Après-midi de sensibilisation à l'insuffisance cardiaque** le 11 mai 2019 au musée de Grenoble (14h-17h)



- ✓ **Journée de l'insuffisance cardiaque** le 14 mai de 11h à 15h sur le parvis de l'entrée Belledonne de l'hôpital Nord à La Tronche.



- ✓ **Conférence « Cœur et diabète »** le 16 mai 2019 à 20h à la salle des fêtes de Bernin organisée par l'AFDOC.

