

MES ARTÈRES ET MA SANTÉ

L'ÉQUIPE DU RÉSEAU CREVAL GRANTED VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

Vous présentez peut-être : une hypertension artérielle, trop de cholestérol, du diabète, vous fumez, êtes sédentaire, en surpoids... Votre médecin vous a alerté? Ce programme peut vous aider à trouver les stratégies pour protéger la santé de vos artères.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Changer pour ma santé

Mon cœur, mes artères, mes médicaments au quotidien

L'hypertension artérielle, qu'est ce que c'est ? comment la surveiller ?

Forme et bien-être : et si je bougeais ?

Stress et Santé

Alimentation et santé

Bien vivre ses déplacements et ses voyages

Groupe d'échange

Vivre la sexualité avec une maladie chronique

Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir

Pause méditative

3 Des bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

4 Un bilan final

En parallèle, des consultations avec un-e diététicien-ne ou un-e tabacologue peuvent vous être proposées.

A mon rythme, j'arrive mieux à prendre soin de moi



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

-  GRANTED CREPvAL
MRSI
Parc Héliopolis 16 rue du Tour de l'Eau
38 400 St Martin d'Hères
-  Par téléphone au 04 76 24 90 34
-  Par mail : granted@mrsi.fr
-  Site internet : www.granted-crepval.fr
-  Tramway, lignes B ou C, Arrêt Condillac
-  Bus : 11 - C5 - 15

LIEUX D'INTERVENTIONS

A la Maison des Réseaux de Santé de l'Isère

- Parc Héliopolis
16 rue du tour de l'eau
38400 Saint Martin D'Hères

Au Centre Hospitalier de Voiron

A Pontcharra



*En prenant confiance en moi j'ai pu
changer mes habitudes*

*Programme d'éducation
thérapeutique autorisé par
l'Agence Régionale de Santé
depuis 2017.*



**PÔLE D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
DU PATIENT MRSI**
Maison des Réseaux de Santé Isère