

# VIVRE APRÈS UN AVC OU AIT

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

Le programme a pour objectif de vous aider à comprendre votre accident et réagir au mieux en conséquence.

## 1 Un bilan initial personnalisé

## 2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Un AVC c'est quoi ?	Les signes d'alerte, les facteurs de risque cardiovasculaire	Echange sur les signes invisibles
Les traitements		Forme et bien-être : et si je bougeais ?
Alimentation et santé	Vivre la sexualité avec une maladie chronique	L'hypertension artérielle, qu'est ce que c'est ? comment la surveiller ?
Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir	Bien vivre ses déplacements et ses voyages	
Groupe d'échange	Pause méditative	Stress et Santé

## 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.

*J'ai trouvé des réponses à mes questions auprès d'une équipe bienveillante*



# 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](mailto:granted@mrsi.fr)



Site internet : [www.granted-crepval.fr](http://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



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

*Programme d'éducation  
thérapeutique autorisé par  
l'Agence Régionale de Santé  
depuis 2011.*



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