

RESIC *News Patients*

N°28 – Mars 2017

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

⇒ **SEANCES COLLECTIVES AU RESIC38 (04 76 76 94 96) :**
CHU Michallon, Pavillon E, 38700 LA TRONCHE, 1^{er} étage

Inscriptions possibles
par mail, courrier ou
téléphone.

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Mardi 2 mai 2017 : 14h00 à 15h30

Séance suivie d'un moment convivial autour d'un goûter dans le cadre de la Journée de l'insuffisance cardiaque.

Vivre la sexualité avec une insuffisance cardiaque : B. QUIRICI et A. GENTHON

Jeudi 4 mai 2017 : 14h00 à 16h00

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

Mercredi 10 mai 2017 : 14h00 à 16h00

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

Vendredi 12 mai 2017: 14h00 à 16h15

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

Mercredi 17 mai 2017 : 14h00 à 16h00

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, Pourquoi ? Comment ? : M. GROROD

Vendredi 2 juin 2017 : 14h30 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD

Jeudi 8 juin 2017 : 14h00 à 15h30

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

Mercredi 14 juin 2017 : 14h00 à 15h30

⇒ **SEANCES COLLECTIVES AU GCS – MRSI (04 76 24 90 34) :**
Maison des Réseaux Sud Isère - 16 rue du Tour de l'Eau – Porte C – 38400 ST MARTIN D'HERES

Stress et santé : E. NOZIERES et C. BRESSE

Lundi 10 avril 2017 : 15h00 à 17h00 (atelier théorique)

Lundi 15 mai 2017 : 15h00 à 17h00 (atelier théorique)

Lundi 12 juin 2017 : 15h00 à 17h00 (atelier pratique)

L'arrêt du tabac : pourquoi c'est difficile ? Et si vous y arriviez ? : M. FONTAINE et C. BRESSE

Mardi 16 mai 2017 : 14h30 à 16h30

Venez participer à la prise de la Bastille ! Le samedi 1er avril 2017.

« Le Club cœur et santé de Grenoble vous invite à participer à la montée de la Bastille à pied, le samedi 1^{er} avril. L'objectif principal de cet événement est de promouvoir l'activité physique comme moyen efficace de prévention des maladies cardiovasculaires. C'est surtout l'occasion de découvrir le bien-être que procure la pratique d'un sport, dans une ambiance conviviale, sans esprit de compétition. La marche sera encadrée par des enseignants en activité physique, cardiologues, médecins, infirmiers, pompiers, jeunes sapeur-pompiers volontaires, tous bénévoles. »

Participation solidaire souhaitée : 2 euros

Aux Portes Saint-Laurent à partir de 13h00

- Apprentissage des gestes qui sauvent par le SDIS
- Prise de tension
- Dosage glycémie, cholestérol...
- A l'arrivée, un petit goûter vous attendra
- Puis vous pourrez profiter de la descente en bulle.

Départ de la marche à 14h

(Pas d'inscription préalable)



Pour la Pentecôte, Publitour Voyages vous propose avec la Fédération Française de Cardiologie

*J'aime mon cœur,
j'en prends soin*

**4 JOURS
269 €**

Venez nombreux

*juin
2017*

La Rando du Cœur à Rosas

50€ par personne seront reversés à la Fédération

1^{er} Jour Départ le matin en autocar Grand Tourisme. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée dans l'après-midi à **Rosas**. Installation à l'hôtel. Pot d'accueil et réunion d'information dans notre salon privé. Dîner, soirée dansante et nuit.

2^e Jour Départ après le petit-déjeuner avec votre guide pour vous rendre au magnifique **monastère bénédictin de Sant Père de Rodés** (entrée comprise). La vue est magnifique, une petite randonnée sera organisée par vos guides randonneurs. Retour à l'hôtel. Déjeuner. Après-midi libre pour découvrir cette belle station balnéaire. Une conférence sera animée par le Dr BECHETOILLE Patrick (cardiologue à Annonay) sur les thèmes suivants : reconnaissance et prévention des facteurs de risques cardiovasculaires / les gestes qui sauvent / intérêts des activités physiques. Dîner, soirée dansante et nuit.

3^e Jour Départ le matin après le petit déjeuner pour vous rendre en autocar au magnifique petit village de **Port de Le Selva**. De là, vous commencerez cette RANDONNÉE DU CŒUR avec vos guides. Ce magnifique chemin en bord de mer est vraiment superbe (randonnée de 7 km environ, accessible à tous). Arrivée dans un magnifique restaurant à Llança. Déjeuner, puis **PUBLITOUR** reversera à cette occasion les fonds récoltés à la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône. Alors **VENEZ NOMBREUX**, on a besoin de vous ! Retour dans l'après-midi à notre hôtel. Dîner, soirée dansante et nuit.

4^e Jour Après le petit-déjeuner, chemin retour en direction de la France. Déjeuner libre en cours de route. Arrivée en fin d'après-midi dans vos foyers.

POINTS DE RAMASSAGE SPÉCIAL PONT :

Bellecour, Givors, St Priest, Pusignan (parking +15 €), Villeurbanne, Vienne, St Etienne, Grenoble (+25€)

Publitour Voyages s'engage à reverser la totalité des fonds, soit 50€ par personne à la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône.

Alors VENEZ NOMBREUX, on a besoin de vous !

Fédération Française de Cardiologie

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis plus de 50 ans. Association financée uniquement grâce à la générosité du public et reconnue d'utilité publique depuis 1977, elle est dirigée et animée par des cardiologues bénévoles.

Présidée par le Dr Jean Boutarin, cardiologue, la Fédération Française de Cardiologie Val de Rhône est l'une des 26 associations régionales de la Fédération Française de Cardiologie. Elle couvre 5 départements : Rhône (69), Loire (42), Drôme (26), Ardèche (07) et Ain (01).

Ses 16 Clubs Cœur et Santé assurent une mission permanente de prévention grand public et accompagnent la réadaptation des personnes victimes d'un accident cardio-vasculaire.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Les trajets aller et retour en autocar grand tourisme
- Les 3 nuits en hôtel
- La pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 4
- Les boissons aux repas
- Les excursions, entrées et visites guidées mentionnées au programme
- La taxe de séjour en vigueur

NON COMPRIS :

- Les dépenses personnelles et autres

Séjour 1 date : Du 2 au 5 Juin 2017

FORMALITES RESSORTISSANTS FRANCAIS
Passeport ou carte d'identité en cours de validité

COUPON D'INSCRIPTION

Rando du Cœur à ROSAS

IMPÉRATIF : Les noms et prénoms de tous les participants sont demandés à l'inscription

Coupon à retourner à PUBLITOUR Voyages
2 Rue des cadets de la France libre 69003 LYON
04.72.43.00.37 – www.publitour-voyages.com

SEJOUR DU : AU

Nom et Prénom :

Adresse :

Ville : Code

Téléphone :

Veillez réserver : places

Nous prendrons le car à

Je souhaite recevoir mon bulletin d'inscription par mail :

..... @

Votre réservation ne sera enregistrée qu'accompagnée d'un chèque d'acompte de 100 € par personne, augmenté du prix de l'assurance si vous souhaitez y souscrire.

Solde payable 30 jours avant le départ.

chambre individuelle (+50 €)

à 2 lits (2 pers.) à 3 lits (3 pers.)

Assurance annulation et assistance rapatriement, facultative mais **conseillée**, 24 € par personne, payable à l'inscription en plus de l'acompte.

Parking Pusignan - Avenue Satolas Green +15€