

RESIC *News Patients*

N°27 – Décembre 2016

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

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

Vendredi 6 janvier 2017 : 14h00 à 16h15

⇒ SEANCE SUIVIE D'UN MOMENT CONVIVIAL AUTOUR DE LA GALETTE DES ROIS ! 

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

Vendredi 13 janvier 2017 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 19 janvier 2017 : 14h30 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : O. COHARD-CORDELLE

Vendredi 27 janvier 2017 : 14h30 à 16h00

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP

Jeudi 2 février 2017 : 14h30 à 16h00

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

Mercredi 8 février 2017 : 14h00 à 16h00

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

Vendredi 17 février 2017 : 14h00 à 16h00

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

Mercredi 8 mars 2017 : 14h00 à 16h00

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 / C. BRESSE

Lundi 9 janvier 2017 : 15h00 à 17h00

Lundi 13 février 2017 : 15h00 à 17h00

Lundi 6 mars 2017 : 15h00 à 17h00

L'arrêt du tabac : pourquoi c'est difficile ? Et si vous y arriviez ?

C. BRESSE / M. FONTAINE

Mardi 14 mars 2017 : 14h30 à 16h30

Comment s'inscrire ? → Par mail / par téléphone

LE COIN DES GOURMETS !

Saumon grillé, sauce aux lentilles vertes et purée de potimarron pour 2 personnes

Ingrédients: 2 filets de saumon avec peau / 60g de lentilles vertes crues / 1 petit Potimarron / 1/2 oignon / 1 peu de curry / 1 feuille de laurier / 1 branche de thym

Pour la purée: Éplucher et découper des morceaux de potimarron. Éplucher un demi-oignon et l'émincer. Mettre les légumes dans l'eau bouillante d'une casserole et laisser cuire. Lorsqu'ils sont cuits, mixer le tout et mettre un peu de beurre ou de crème fraîche. Si vous le souhaitez, ajouter une pincée du curry !

Pour la sauce: Faire chauffer 500ml d'eau avec le thym et le laurier. Lorsque l'eau bout, mettre les lentilles et laisser cuire. (Ajouter de l'eau si nécessaire). Retirer le bouquet garni. Lorsque les lentilles sont bien cuites, mixer la sauce (il ne doit quasiment pas rester d'eau).

Faire cuire vos saumons dans une cuillère à soupe d'huile à la poêle et les faire bien dorer.
Dresser et servir chaud !



Toute l'équipe du RESIC38 vous souhaite de JOYEUSES FETES !

et reste joignable pendant cette période aux horaires habituels

NOUS AVONS LE PLAISIR D'ACCUEILLIR NOTRE NOUVELLE INFIRMIERE, CHARGEE DU SUIVI TELEPHONIQUE : STEFANY RICHE

Rappel : l'Hiver est là, PENSEZ A VOUS FAIRE VACCINER !

Vaccin contre la **grippe saisonnière** : tous les ans

Vaccin contre le **pneumocoque** : pour les personnes atteintes de maladies chroniques comme l'insuffisance cardiaque.