

RESIC *News Patients*

N°25 – Avril 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**

Questions-réponses sur les défibrillateurs et stimulateurs cardiaques : M. SALVAT

Jeudi 12 mai 2016 : 14h00 à 16h00 (*séance suivie d'un goûter : journée de l'insuffisance cardiaque*)

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

Vendredi 13 mai 2016 : 14h00 à 16h15

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

Vendredi 20 mai 2016 : 14h30 à 16h00

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

Vendredi 27 mai 2016 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 2 juin 2016 : 14h30 à 16h00

Mes médicaments au quotidien : N. CALOP et P. DEMARTHE

Vendredi 10 juin 2016 : 14h30 à 16h00

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

Mercredi 15 juin 2016 : 14h00 à 16h00

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

Jeudi 30 juin 2016 : 14h00 à 16h00

Comment s'inscrire ? → Par mail / par téléphone / par courrier
Avec qui ? Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de votre choix.
Merci d'apporter votre classeur du réseau à toutes les séances.

➤ **SEANCES COLLECTIVES AU GCS – MRSI (04 76 24 90 36) : Maison des Réseaux Sud Isère - 16 rue du Tour de l'Eau – Porte C – 38400 ST MARTIN D'HERES**

Stress et santé : E. NOZIERE et C. BRESSE

Lundi 9 mai 2016 : 15h00 à 17h00

Lundi 30 mai 2016 : 15h00 à 17h00

Pourquoi c'est difficile d'arrêter de fumer ? : E. NOZIERE et C. BRESSE

Mardi 26 avril 2016 : 14h30 à 16h30

Mardi 21 juin 2016 : 14h30 à 16h30

PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE, ADAPTEE ET PROGRESSIVE

Pourquoi ?

Améliorer sa capacité respiratoire et la circulation sanguine.
Optimiser le fonctionnement des muscles.

Comment ?

Par des exercices d'endurance à type de marche ou de vélo.
Par des exercices segmentaires, permettant de faire travailler un muscle ou groupe de muscles.

Où ?

En pleine nature, en cabinet kiné ou à domicile, en club, en salle, en réadaptation cardiaque à l'Hôpital Sud, ou Cœur et Santé à l'Hôpital Sud (M. BRUNET : 06 85 85 59 42 – M. MUSSO : 06 74 09 85 27)