

RESIC News Patients

N°12 – Septembre 2012

AGENDA – Séances d'Education Collectives – Septembre - Octobre 2012

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

Mercredi 19 septembre 2012 : 14h15 à 16h30

Mes médicaments au quotidien : B. QUIRICI

Jeudi 27 septembre 2012 : 14h30 à 16h00

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

Jeudi 4 octobre 2012 : 14h30 à 16h00

Une bonne assiette pour mon cœur : P. ARDISSONE

Jeudi 11 octobre 2012 14h30 à 16h00

Bouger avec l'insuffisance cardiaque, pourquoi, comment ? : M. GROROD

Jeudi 18 octobre 2012 : 14h30 à 16h00

Questions-Réponses sur les Défibrillateurs et Stimulateurs cardiaques :

2 dates vous sont proposées :

Vendredi 5 octobre 2012 : 14 h à 16 h M. SALVAT – S. DUCREUX

Vendredi 14 décembre 2012 : 14 h à 16 h M. SALVAT – A. GENTHON

Comment s'inscrire ? → Par mail / par téléphone / par courrier
Où ? → RESIC 38 CHU de Grenoble Michalon, Pavillon E, 1^{er} étage
Avec qui ? Vous pouvez vous faire accompagner par une personne de votre choix.

Le coin des Gourmets ! LA RECETTE DU MOIS : MIJOTE de FENOUIL et CAROTTES

Pour accompagner viandes blanches ou poisson, mais aussi pâtes, riz, semoule ou quinoa.

Pour 4 personnes : 1 fenouil, 4 carottes, 2 oignons

Préparation 10 mn

Cuisson 15 mn

- Éplucher les légumes et les couper en lamelles
- Mettre de l'huile d'olive dans une cocotte ou sauteuse et faire chauffer
- Verser tous les légumes . Remuer pendant 5 min. en veillant à ne pas faire brûler
- Couvrir et cuire à feu doux 10 à 15 min. Vérifier que les carottes soient tendres
- En fonction de vos goûts et des apports en sel autorisés, vous pouvez ajouter une pincée de sel, du poivre, du cumin, de la coriandre fraîche ou en poudre, du persil...

BON APPETIT !

VACCINS



A l'arrivée de l'hiver, **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.