



AGENDA – Séances d'Education Collectives – Janvier-Février 2012

Ma maladie : A. GENTHON et N. RIPERT

Jeudi 12 janvier 2012 : 14h15 à 16h30

Ma surveillance clinique : J. REYSSET

Jeudi 19 janvier 2012 : 14h30 à 16h00

Mes activités physiques : M. GROROD

Jeudi 26 janvier 2012 : 14h30 à 16h00

Mon alimentation : P. ARDISSONE

Jeudi 2 février 2012 : 14h30 à 16h00

Mes médicaments : B. QUIRICI

Jeudi 9 février 2012 : 14h30 à 16h00

Comment s'inscrire ?

→ Par mail / par téléphone / par courrier

Où ?

→ RESIC 38,
CHU de Grenoble Michallon, Pavillon E,
1^{er} étage

Avec qui ?

Vous pouvez vous faire accompagner par une
ou deux personnes de votre choix.

**Merci d'apporter votre classeur du
réseau à toutes les séances.**

Activité physique

Dans la newsletter de mars nous vous rappelons l'intérêt d'avoir une activité physique régulière pour conserver vos muscles afin de vous sentir moins fatigué et moins essoufflé. Vous pouvez vous faire aider par votre kinésithérapeute, ou bien de vous-même faire des exercices, du vélo, de la marche... mais ce n'est pas toujours facile de trouver la motivation !

C'est pourquoi le RESIC 38 s'associe à l'AFDD (Association Française des Diabétiques du Dauphiné), une association de patients qui propose de l'information concernant le diabète et des **groupes de marche, encadrés et par niveau :**

- à Grenoble au parc Mistral lundi et samedi de 9h30 à 10h30.
- A Voiron au CREPS mardi de 9h à 10h
- A Echirolles au Parc Géo Charles 9h30 à 10h30.

Séance de gym préparation physique générale encadrée par un professeur diplômé d'état

- Lycée Louise Michel le mercredi de 17h30 à 19h Tel 06 82 04 05 07 ou 06 25 49 43 33

Vous avez la possibilité de participer à ces groupes en vous rendant sur place pour essayer. **Annoncez que vous êtes patient RESIC.**

Permanence de l'AFDD: vendredi de 14 h à 18 h, CHU de Grenoble, Pavillon E, allée des Sablons, 38700 LA TRONCHE
Tel : 04 76 17 00 95

Rappel : L'hiver est là, pensez à vous faire vacciner !

- > Vaccin contre la grippe saisonnière
 - > Vaccin contre le pneumocoque
- Parlez-en avec votre médecin traitant



***Toute l'équipe du RESIC 38 vous
souhaite de joyeuses fêtes !***

et reste joignable pendant cette période aux horaires habituels