

## AGENDA – Séances d'Education Collectives – mai/juin 2011

### Ma maladie : A. GENTHON & N. RIPERT

Vendredi 20 mai 2011 : 14h15 à 16h30

### Mes activités physiques : M. GROROD

Jeudi 26 mai 2011 : 14h30 à 16h00

### Ma surveillance clinique : M. FLAMENT

Jeudi 9 juin 2011 : 14h30 à 16h00

### Mes médicaments : N. CALOP

Jeudi 16 juin 2011 : 14h30 à 16h00

### Mon alimentation : P. ARDISSONE

Jeudi 23 juin 2011 : 14h30 à 16h00

### Comment s'inscrire ?

→ Par mail / par téléphone / par courrier

### Où ?

→ RESIC38,  
CHU de Grenoble Michallon, Pavillon E,  
1<sup>er</sup> 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

### Pourquoi ?

- Optimiser le fonctionnement des muscles,
- Améliorer la circulation sanguine,
- Améliorer sa capacité respiratoire

### Quel type d'effort ?

- Pratiquer **une activité physique régulière, progressive et adaptée** par :
- des exercices d'endurance de type marche, vélo...
  - des exercices segmentaires, permettant de faire travailler un muscle ou un groupe musculaire.

### Objectifs

Faire travailler et progresser les muscles et leurs capacités, sans fatiguer le cœur.

### Place du kiné

Il est là pour vous aider dans la réalisation de cette activité physique, en adaptant le nombre d'exercices, de répétitions,... selon vos capacités.  
Il les fait évoluer en fonction de vos progrès.  
Parlez-en à votre médecin traitant.

### Questionnaire de satisfaction

Afin de savoir si le réseau répond à vos attentes, et dans le but d'améliorer notre action dans l'avenir, vous recevrez prochainement, un questionnaire de satisfaction qui sera à compléter et à nous renvoyer.