

# Programme *PREDIC*

## ATELIERS COLLECTIFS

JANVIER – MARS 2018

ATELIERS COLLECTIFS	<b>PARIS 12<sup>e</sup></b>	<b>PARIS 19<sup>e</sup></b>
	<b>Hôpital Saint-Antoine</b> <b>Bâtiment Lemierre</b> <b>184 rue du Faubourg St-Antoine</b>  Métro ⑧ <i>Faidherbe-Chaligny</i> ⑧ - ① <i>Reuilly-Diderot</i>	<b>Réseau Paris Diabète</b> <b>16 bis rue Lauzin</b>  Métro ② - ⑪ <i>Belleville</i> ⑪ <i>Pyrénées</i>
<b>Comprendre l'insuffisance cardiaque</b>  <i>Reconnaître mes signes d'alerte</i>	Lundi 22 janvier 10h30 – 12h30	
	Lundi 19 février 10h30 – 12h30	Jeudi 8 février 10h – 12h
	Lundi 19 mars 10h30 – 12h30	Jeudi 22 mars 10h – 12h
<b>Gérer mes médicaments</b>  <i>Comprendre mon ordonnance</i>	Lundi 5 février 10h30 – 12h30	
	Lundi 12 mars 10h30 – 12h30	
<b>Equilibrer mon alimentation</b>  <i>Comment équilibrer et manger peu salé</i>	Lundi 29 janvier 10h30 – 12h30	
	Lundi 5 mars 10h30 – 12h30	
<b>Mettre en place une activité physique</b>  <i>Bouger dans mon quotidien</i>	Mercredi 14 février 14h – 16h	
<b>Gestion du stress</b>  <i>Respirer et me relaxer face au stress</i>	Lundi 26 février 10h30 – 12h30	

### Inscription obligatoire auprès des infirmières du réseau :

par téléphone : Stéphanie Jullien : 06 60 33 33 13 / Nadège Frény : 06 60 15 66 75

pour les personnes ayant déjà participé à un atelier : par internet : [www.resicard.com](http://www.resicard.com) Rubrique « ETP-PREDIC »