

Programme *PREDIC*

ATELIERS COLLECTIFS : JANVIER – MARS 2018

ATELIERS COLLECTIFS	PARIS 12^e	PARIS 19^e	NEUILLY-SUR-SEINE (92)
	Hôpital Saint-Antoine Bâtiment Lemierre (4 ^e étage) 184 rue du Faubourg St-Antoine	Réseau Paris Diabète 16 bis rue Lauzin	Clinique Ambroise Paré Salle de réunion (Rez-de-chaussée) 25-27 boulevard Victor Hugo
	Métro ⑧ Faidherbe-Chaligny ⑧ - ① Reuilly-Diderot	Métro ② - ⑪ Belleville ⑪ Pyrénées	Métro ① Les Sablons (15min à pied) ③ Louise Michel (12min) Bus <u>163-164</u> : Victor Hugo <u>43-82</u> : Chartres (15min à pied) <u>174</u> : Bineau-Inkermann (10min) <u>93</u> : Villers-Bineau (5min)
Comprendre l'insuffisance cardiaque <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	Lundi 27 mars 10h – 12h
Gérer mes médicaments <i>Comprendre mon ordonnance</i>	Lundi 5 février 10h30 – 12h30		
	Lundi 12 mars 10h30 – 12h30		
Equilibrer mon alimentation <i>Comment équilibrer et manger peu salé</i>	Lundi 29 janvier 10h30 – 12h30		
	Lundi 5 mars 10h30 – 12h30		
Mettre en place une activité physique <i>Bouger dans mon quotidien</i>	Mercredi 14 février 14h – 16h		
Gestion du stress <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 : www.resicard.com Rubrique « ETP-PREDIC »