

AGIR POUR MA SANTÉ

L'ÉQUIPE DU PÔLE ETP EN LIEN AVEC LE SERVICE MÉDECINE VASCULAIRE DU CHU GRENOBLE ALPES VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le programme est destiné, entre autres, aux personnes vivant avec une **sclérodermie**.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Yoga et relaxation

Bouger
pour se sentir
mieux

Alimentation et
santé

Alcool, sucre, sexe:
où j'en suis ?

Parlons peu,
parlons bien avec
mes professionnels
de santé

Stress et Santé

Groupe échange
sur le vécu de la
maladie chronique

Droits et
démarches

Vie affective et
sexuelle

Fatigué, et alors ?

Pause
méditative

Arrêter le tabac :
des clés pour
réussir

3 Bilans intermédiaires en fonction de vos besoins


4 Un bilan final


En parallèle, des entretiens avec un.e **diététicien.ne**, un.e **psychologue** et/ou une **tabacologue** peuvent vous être proposés.

En échangeant avec d'autres personnes, je parle plus facilement de ma maladie



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION


 PÔLE ETP MRSI
Parc Héliopolis 16 rue du Tour de l'Eau
38 400 St Martin d'Hères

 04 76 24 90 34

 etp@mrsi.fr

 www.mrsi.fr

 Tramway : Lignes B ou C, Arrêt Condillac


 Bus : 11 - C5 - 15

LIEUX D'INTERVENTIONS

A la Maison Ressource Santé en Isère

Parc Héliopolis
16 rue du Tour de l'Eau
38 400 St Martin d'Hères

Au CHU de Grenoble - service médecine vasculaire



En prenant confiance en moi, j'ai
pu changer mes habitudes



**PÔLE D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
DU PATIENT MRSI**
Maison Ressource Santé en Isère