

AGIR POUR MA SANTÉ

L'ÉQUIPE DU PÔLE ETP VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

Le programme est destiné aux personnes vivant avec ou contre une **maladie chronique** en situation de vulnérabilité.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Droits et démarches en santé

Bouger pour se sentir mieux

Alimentation et santé 1 et 2

Ma vie affective et sexuelle avec une maladie

Parlons peu, parlons bien avec mes professionnels de santé

Stress et Santé

Groupe échange sur le vécu de la maladie chronique

Prendre soin de soi

Cuisinons ensemble (en visio)

Fatigué, et alors ?

Hypnose et douleur

Pause méditative 1 à 4

Arrêter le tabac : des clés pour réussir


Groupe d'échanges pour les aidants

Addictions: Où j'en suis?

3 Des 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 (ou MonSisra "pôle ETP MRSI")



www.mrsi.fr



Tramway : Lignes B ou C, Arrêt Condillac



Bus : 11 - C5 - 15

LIEUX D'INTERVENTIONS


Au domicile des personnes

À Voiron, Colombe et Bourgoin-Jallieu

Au RESIC (La Tronche)

À la Maison Ressource Santé en Isère

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



En prenant confiance en moi, j'ai
pu renforcer et développer ce
que j'ai mis en place pour
prendre soin de moi



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