

Surpoids Janvier Février 2019	Pathologies coronariennes Janvier Février 2019
Lundi 7 Janvier 14h00-15h30 Surpoids : Repérer ses besoins et ses émotions <i>avec Sylvie sophrologue</i>	Mardi 8 Janvier 14h00-15h30 Vécu de la maladie Cardiaque <i>avec Sylvie sophrologue</i>
Vendredi 18 Janvier 9h00-11h00 Connaissances diététiques : bien manger <i>avec Carole diététicienne</i>	Mardi 15 Janvier 13h30-16h30 13h30-15h Comment fonctionne mon cœur et mes coronaires <i>Avec Dr LEMIERE</i>
Lundi 21 janvier 14h00-15h30 Estime de soi <i>avec Sylvie sophrologue</i>	15h-16h30 Quelle activité physique ? <i>avec Sarah EAPA</i>
Mardi 29 Janvier 13h30-16h30 13h30-15h Kinésithérapie : douleurs/respiration <i>avec Mireille kine</i> 15h-16h30 La sédentarité un problème <i>avec Sarah EAPA</i>	Mardi 22 Janvier 13h30-15h00 La respiration et les douleurs <i>avec Mireille kine</i>
Jeudi 7 Février 15h00-16h30 Approche médicale du surpoids <i>avec Dr Filipucci</i>	Vendredi 1 Février 9h00-11h00 Quelle alimentation ? <i>avec Carole diététicienne</i>
Mardi 12 février 15h30-17h00 Comment adapter son activité physique <i>avec Sarah EAPA</i>	Vendredi 08 Février 13h30-15h00 Mon traitement depuis l'accident coronaire <i>avec Dr Quilici</i>
Vivre avec son cancer : Janvier Février 2019	Hypertension Janvier Février 2019
Lundi 14 Janvier 14h00-16h00 Face à la maladie : percevoir ses besoins et prendre soin de soi <i>avec Sylvie</i>	Vendredi 18 janvier 13h30-15h00 HTA, ma maladie <i>avec Catherine IDE</i>
Vendredi 25 Janvier 13h30-16h30 13h30-15h Connaître sa maladie <i>avec Dr Oddou</i> 15h-16h30 Activités physiques et cancer <i>avec Sarah EAPA</i>	Vendredi 25 Janvier 9h00-11h00 Quelle alimentation ? <i>avec Carole diététicienne</i>
Lundi 28 Janvier 14h-15h30 Gestion du stress et des émotions <i>avec Sylvie sophrologue</i>	Vendredi 1 Février 13h30-15h00 HTA, mon traitement <i>avec Dr Quilici</i>
Mardi 5 Février 13h30-16h30 13h30-15h Gestion de la douleur et traitements médicamenteux et non-médicamenteux <i>avec Mireille kine et Dr Filipucci</i>	Lundi 4 février 13h30-16h30 13h30-15h00 Vécu de l'hypertension <i>avec Sylvie sophrologue</i> 15h00-16h30 Comment adapter son Activité Physique ? <i>avec Sarah EAPA</i>
Jeudi 14 Février 14h30-16h00 Chimiothérapie classique ou orale ciblée, hormonothérapie et radiothérapie : connaître son traitement et les effets secondaires <i>avec Dr Filipucci et Dr Preve</i>	Mardi 12 février 13h30-15h Bien respirer améliore ma tension <i>avec Mireille kine</i>
Vendredi 22 Février 9h00h-11h00 Nutrition Cancer <i>avec Carole diététicienne</i>	
Atelier optionnel : RDV en individuel Reprise du travail <i>avec Dr Filipucci</i>	



Session FEVRIER MARS 2019

Surpoids Février Mars 2019	Vivre avec son cancer : Février Mars 2019
Jeudi 28 Février 13h30-15h00	Lundi 4 Mars 14h00-16h30
Surpoids : Estime de soi, repérer ses besoins <i>avec Sylvie sophrologue</i>	14h-15h30 Face à la maladie : percevoir ses besoins et prendre soin de soi <i>avec Sylvie sophrologue</i>
Vendredi 8 Mars 9h00-11h00	15h30-16h30 Activités physiques et cancer <i>avec Sarah EAPA</i>
Connaissances diététiques : bien manger <i>avec Carole diététicienne</i>	Vendredi 08 Mars 13h30-15h00
Lundi 11 Mars 14h00-16h30	Connaître sa maladie <i>avec Dr Oddou</i>
14h-15h30 Emotion, gestion du stress <i>avec Sylvie sophrologue</i>	Jeudi 14 Mars 14h-15h30
15h30-16h30 La sédentarité un problème <i>avec Sarah EAPA</i>	14h00-15h30 Gestion du stress et des émotions <i>avec Sylvie sophrologue</i>
Mardi 19 Mars 13h30-16h30	Mardi 21 Mars 14h30-16h00
13h30-15h Kinésithérapie : douleurs/respiration <i>avec Mireille kine</i>	Chimiothérapie classique ou orale ciblée, hormonothérapie et radiothérapie :
15h-16h30 Comment adapter son activité physique <i>avec Sarah EAPA</i>	connaître son traitement et les effets secondaires <i>avec Dr Filipucci et Dr Preve pharmacienne</i>
Jeudi 28 Mars 15h00-16h30	Mardi 26 Mars 13h30-16h30
Approche médicale du surpoids <i>avec Dr Filipucci</i>	13h30-15h Gestion de la douleur et traitements médicamenteux et non-médicamenteux <i>avec Mireille kine et Dr Filipucci</i>
Pathologies coronariennes Février Mars 2019	Vendredi 5 Avril 9h00h-11h00
Jeudi 28 Février 15h30-17h00	Nutrition Cancer <i>avec Carole diététicienne</i>
Vécu de la phase aigüe et de l'impact au quotidien <i>avec Sylvie sophrologue</i>	Atelier optionnel : RDV en individuel
Mardi 5 Mars 13h30-16h30	Reprise du travail <i>avec Dr Filipucci</i>
13h30-15h Comment fonctionne mon cœur et mes coronaires <i>Avec Dr LEMIERE</i>	
15h-16h30 Quelle activité physique ? <i>avec Sarah EAPA</i>	
Mardi 12 Mars 13h30-15h00	
La respiration et les douleurs <i>avec Mireille kine</i>	
Lundi 18 Mars 14h-15h30	
Gestion du stress <i>avec Sylvie sophrologue</i>	
Vendredi 22 Mars 9h00-11h00	
Quelle alimentation ? <i>avec Carole diététicienne</i>	
Vendredi 29 Mars 13h30-15h00	
Mon traitement depuis l'accident coronaire <i>avec Dr Quilici</i>	

07-85-38-98-23 cet.ladurance@gmail.com 6 bis Rue du capitaine de Bresson à Gap
 (3ème porte à gauche en sortant du parking central et en remontant vers la rue Carnot).