

Paris, le 16/12/2017

Madame, Monsieur,

Dans le cadre de la mise en œuvre du programme éducatif ETIR²APT, le réseau Récup'air vous invite à participer aux prochains ateliers collectifs thématiques ouverts à tous les patients insuffisants respiratoires chroniques en cours de stage ou ayant terminé un programme de réhabilitation respiratoire au sein de RECUP'AIR. L'équipe de coordination et d'animation vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et vous présente ses meilleurs vœux pour 2018.

CALENDRIER 2018

Mardi 09 Janvier 2018 : Atelier n°1 : Mieux gérer son souffle lors des activités de la vie journalière

Comment mieux gérer son souffle dans les activités de vie journalière (AVJ) et lors de ses déplacements ?

Animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute)

Mardi 30 Janvier 2018: Atelier n°2 : Prévention et Gestion des exacerbations ?

Comment mieux repérer ses symptômes et signaux d'alerte d'infections bronchiques à l'aide d'un plan d'action personnalisé ?

Co-animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute) et Dr Anny DARDOUR (Pneumologue)

Jeudi 15 Février 2018: Atelier n°3 : Mieux connaître sa maladie respiratoire

Animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute)

Mardi 06 Mars 2018: Atelier n°4 : Connaissance et gestion des traitements

Animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute) et Dr Anny DARDOUR (Pneumologue)

Mardi 03 Avril 2018 : Atelier n°5: Atelier détente : gestion du stress et de la fatigue

Animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute)

Jeudi 26 avril 2018: Atelier n°6 : Table ronde sur le maintien des acquis

Animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute) en présence des associations de patients (Accel'Air & Ça manque Pas d'Air) et des Fédérations sportives et de loisirs IDF

Jeudi 31 Mai 2018: Atelier n°7 : Loisirs, voyages et déplacements

Animation : Gaële BOURIC (Kinésithérapeute)

Jeudi 28 Juin 2018: Atelier n°8 : Faire valoir ses droits et connaître les aides sociales

Animation : Me Gaële BOURIC (Kinésithérapeute) et Me M-P JULLIOT (Assistante sociale)

Date à définir: Atelier n°9 : Gestion de l'effort et maîtrise de son essoufflement

MODALITES PRATIQUES :

Horaires : de 14H30 à 17H

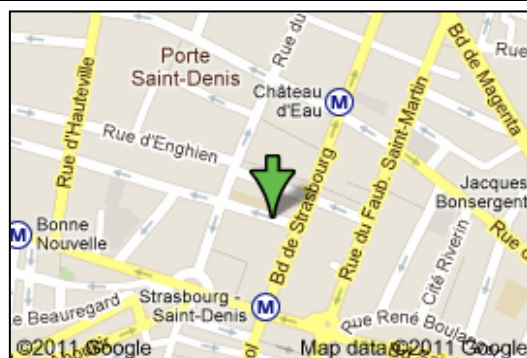
Lieu : Locaux du réseau Récup'Air - 3 Rue de Metz – 75010 Paris
(9^{ème} étage porte gauche)

Accès par transport :

Métro: Station Strasbourg-Saint Denis (sortie n° 2 avec escalator)

Bus : 38 ou 47- Arrêt Strasbourg Saint-Denis

L'inscription aux ateliers du réseau est gratuite et obligatoire.



Activités gratuites et participation sur inscription :

Auprès de RECUP'AIR au 01. 42. 18. 00. 65 Ou mail : secretariat@recupair.org

COUPON REPOSE RECUP'AIR

PROGRAMME EDUCATIF « ETIR²APT »

FICHE D'INSCRIPTION AUX ATELIERS 2018

Nom : _____ Prénom : _____ Tél : _____

Adresse : _____

HORAIRES : 14H30 A 17H
LIEU : RECUP'AIR – 03 RUE DE METZ 75010 PARIS - 9^E ETAGE

Je souhaite m'inscrire aux ateliers thématiques :

- ATELIER 1 : Mieux gérer son souffle lors des activités de la vie journalière (AVJ) (09/01/18)
- ATELIER 2 : Prévention et gestion des exacerbations (30/01/18)
- ATELIER 3 : Mieux connaître sa maladie respiratoire (15/02/18)
- ATELIER 4 : Connaissance et gestion des traitements (06/03/18)
- ATELIER 5 : Atelier Détente : Gestion du stress et de la fatigue (03/04/18)
- ATELIER 6 : Maintien des acquis et activités physiques adaptées (26/04/18)
- ATELIER 7 : Loisirs, voyages et déplacements (31/05/18)
- ATELIER 8 : Faire valoir ses droits et connaître les aides sociales (28/06/18)
- ATELIER 9 : Gestion de l'effort et maîtrise de son essoufflement (date à définir)



Je souhaite m'inscrire aux ateliers diététiques

- ATELIER 1 : Diététique : « Savoir composer des repas équilibrés » (Mardi 23 Janvier 2018)
- ATELIER 2 : Diététique : « L'alimentation pour vos muscles » (Jeudi 08 Février 2018)
- ATELIER 3 : Diététique : « L'appétit vient en mangeant » (Jeudi 12 Avril 2018)

Je ne suis pas intéressé(e) par ces ateliers collectifs.

Remarques éventuelles ou suggestions : _____

**NOUS VOUS INVITONS A Y PARTICIPER EN NOUS CONTACTANT AU 01 42 18 00 65
ET EN RENVOYANT VOTRE COUPON REPOSE A :
RECUP'AIR – 3 RUE DE METZ 75010 PARIS**

INVITATION AUX ATELIERS DIETETIQUES ORGANISES PAR RECUP'AIR

Dans le cadre de la prise en charge des patients porteurs d'une pathologie respiratoire chronique, le réseau Recup'air a mis en place des ateliers éducatifs vous permettant d'acquérir des compétences et de maintenir des changements de comportements adaptés à votre état de santé.

Plus spécifiquement, des ateliers diététiques sont organisés par le réseau pour vous aider à adapter votre alimentation à vos besoins nutritionnels par des conseils personnalisés d'une diététicienne nutritionniste.

Ainsi, dans le cadre du programme éducatif ETIR²APT, 3 ateliers diététiques vous sont proposés au sein de Recup'air, en complément de la réalisation de votre programme de réhabilitation respiratoire.

CALENDRIER 2018

HORAIRES : 14H30 A 17H

Atelier 1 : Composer des repas équilibrés
Animé par Martine CORDAS

☐ le mardi 23 Janvier 2018

Atelier 2 : L'alimentation pour vos muscles
Animé par Marilyne MARTEL-MORAIS

☐ le jeudi 08 Février 2018

Atelier 3 : L'appétit vient en mangeant
Animé par Boriana BOYER

☐ le jeudi 12 Avril 2018

Nous vous invitons à participer au cycle diététique

**BIEN SE NOURRIR
POUR ÊTRE BIEN!**

de manière à :

- Vous donner des conseils pour :
 - composer des repas équilibrés
 - couvrir vos besoins nutritionnels
 - améliorer votre condition physique
(atelier 1)

- Adapter vos apports journaliers face à un manque d'appétit ou une sensation de ballonnement, essoufflement après chaque repas. **(atelier 3)**

- Adapter votre alimentation pour développer et renforcer votre masse musculaire durant et après le stage de réhabilitation respiratoire **(atelier 2)**

Ces ateliers ont lieu à : Recup'air
3 rue de Metz
75010 PARIS

Atelier 1 :

L'EQUILIBRE



OU EN ÊTES-VOUS?®

Atelier 2 :

Maintenir et/ou renforcer sa force musculaire et retrouver tonus /vitalité



Atelier 3 :

Que faire quand on a peu ou pas d'appétit ?



Pour vous inscrire, contactez Recup'air au ☎ 01 42 18 00 65