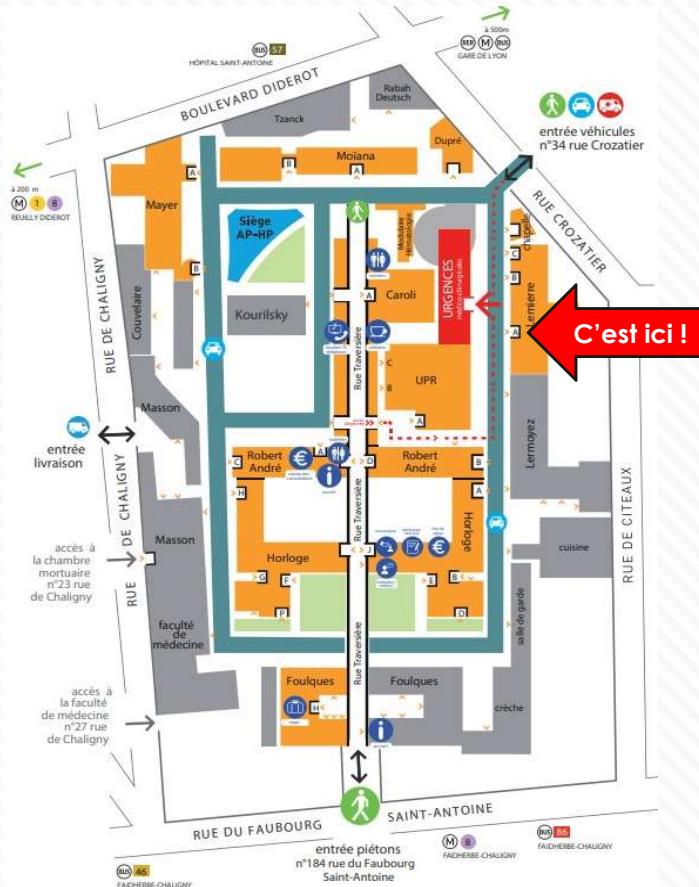


# INFOS PRATIQUES

## PLAN DE L'HOPITAL SAINT-ANTOINE



L'inscription aux ateliers  
est obligatoire :

- ✓ Auprès des infirmiers du réseau :
  - [mathilde.mazuyer-ext@aphp.fr](mailto:mathilde.mazuyer-ext@aphp.fr)  
06.98.07.11.05
  - [lisa.turmel-ext@aphp.fr](mailto:lisa.turmel-ext@aphp.fr)  
06.67.16.06.92
  - [stephanie.jullien-ext@aphp.fr](mailto:stephanie.jullien-ext@aphp.fr)  
06.60.33.33.13
  - [ernesto.brito@aphp.fr](mailto:ernesto.brito@aphp.fr)  
01.49.28.33.57
- ✓ Sur notre site internet :

[www.resicard.com](http://www.resicard.com)



Programme  
RESICARD-PREDIC



**46**

Faidherbe-Chaligny



**57**

Hôpital Saint-Antoine



**1**

Reuilly-Diderot, Gare de Lyon



**8**

Faidherbe-Chaligny



**RER**

Gare de Lyon

PLANNING DES ATELIERS COLLECTIFS

JANVIER - JUILLET

2026

# HÔPITAL SAINT-ANTOINE

184 RUE DU FAUBOURG ST-ANTOINE 75012 PARIS

BÂTIMENT LEMIERRE, SERVICE DE CARDIOLOGIE  
4ÈME ÉTAGE

## LA MALADIE

### COMPRENDRE L'INSUFFISANCE CARDIAQUE

- JEUDI 12 FEVRIER 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 21 MAI 2026 DE 10H30 À 12H

### SIGNES D'ALERTE, COMMENT REAGIR ?

- JEUDI 19 FEVRIER 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 28 MAI 2026 DE 10H30 À 12H

## LES TRAITEMENTS

### DECHIFFRER MON ORDONNANCE

- JEUDI 12 MARS 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 4 JUIN 2026 DE 10H30 À 12H

### DES MEDICAMENTS TOUS LES JOURS COMMENT GERER ?

- JEUDI 19 MARS 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 11 JUIN 2026 DE 10H30 À 12H

## APPRENDRE À GÉRER LE STRESS

(SOPHROLOGIE) - 2 séances complémentaires

- SAMEDIS 14 et 21 MARS 2026 DE 11h30 à 12H30
- SAMEDIS 30 MAI et 7 JUIN 2026 DE 11h30 à 12H30

# RESIDENCE STEPHANE HESSEL

6 RUE SAINT-MAUR  
75011 PARIS



« VOLTAIRE »

« PHILIPPE AUGUSTE »



« CHEMIN VERT »

« SAINT-MAUR – SERVAN »

## L'ALIMENTATION

### BIEN MANGER POUR MON COEUR

- JEUDI 8 JANVIER 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 26 MARS 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 18 JUIN 2026 DE 10H30 À 12H

### LE SEL AU QUOTIDIEN

- JEUDI 15 JANVIER 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 2 AVRIL 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 25 JUIN 2026 DE 10H30 À 12H

### DECHIFFRER LES EMBALLAGES

- JEUDI 22 JANVIER 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 9 AVRIL 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDI 2 JUILLET 2026 DE 10H30 À 12H

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

2 séances complémentaires

LES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE  
+ BOUGER AU QUOTIDIEN

- JEUDIS 29 JANVIER ET 5 FEVRIER 2026 DE 10H30 À 12H
- JEUDIS 16 AVRIL ET 7 MAI 2026 DE 10H30 À 12H