Inspir'er

Enseignement et Réadaptation

- Programme gratuit de 8 semaines ;
- 3 fois par semaine d'une durée de 1 h 30 ;
- Séances en groupe ;
- Supervisé par des professionnels de la santé.

Offert aux personnes souffrant de MPOC, d'asthme sévère, de fibrose pulmonaire idiopathique, de cancer, de déficit en alpha1-antitrypsine et d'autres conditions pulmonaires.

Enseignements et exercices adaptés à vos capacités.

Pour les personnes atteintes de maladies respiratoires limitées par de l'essoufflement et par d'autres symptômes de la maladie.

Le programme inclut :

- Enseignements sur la prise en charge de la maladie ;
- Exercices physiques personnalisés pour un mode de vie sain ;
- Arrêt tabagique (Enfin libre ! Du tabac) ;
- Groupes d'entraide.

1888 POUMON9
1888 768-6669

6070 sherbrooke est, bureau 104, Montréal (QC), H1N 1C1
Tél : 514-287-7400 poste 222
Téléc. : 514-287-1978
poumonquebec.ca

CHUM

HMR

Association pulmonaire du Québec