



Inspir'er

Enseignement et Réadaptation

Programme de 8 semaines gratuit
3 fois par semaine d'une durée de 1h30
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 autres conditions pulmonaires

Enseignements et exercices adaptés à vos capacités

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

Le programme inclus :

- 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



6070 sherbrooke est, bureau 104, Montréal (QC), H1N 1C1
www.pq.poumon.ca - Tél: 514-287-7400 - Téléc.: 514-287-1978

The logo for CHUM, featuring three vertical bars of increasing height above the letters 'CHUM'.

The logo for HMR, featuring a stylized cross symbol above the letters 'HMR'.

The logo for L'ASSOCIATION PULMONAIRE Québec, featuring a stylized cross symbol to the left of the text 'L'ASSOCIATION PULMONAIRE' with a trademark symbol, and 'Québec' below it.