

Pour aller plus loin

(Séances collectives)

Manger équilibré et varié au quotidien - Vendredi 27 sept. (14h30-17h)

Réaliser des menus plaisir, faciles et équilibrés
Découvrir et partager de nouvelles idées

Comprendre les informations utiles sur les emballages alimentaires - Vendredi 24 mai (10h-12h)

Repérer les informations nutritionnelles importantes et développer votre esprit critique en tant que consommateur

Atelier Cuisine (10h-13h30) - *Participation 10 euros*

Préparer et partager un repas équilibré en toute convivialité

Vendredi 19 avril - Mercredi 3 juillet - Mercredi 20 novembre

Stress et émotions (10h-12h) - *4 séances hebdomadaires indissociables* -

Identifier et réguler vos émotions positives et négatives
Comprendre leur fonctionnement dans votre corps et leur impact au quotidien

Au choix : **Jeudi 6/13/20/27 juin**

Lundi 18/25 novembre & 2/9 décembre

Sensations, émotions et alimentation - *6 séances indissociables de 2h* -

S'appuyer sur vos sensations alimentaires en mangeant
Reconnaître vos consommations émotionnelles

Lundi 9/16/23/30 septembre & 7/14 octobre (10-12h)

Activité Physique Adaptée (10 séances d'1h30) - *Participation 20 euros*

Reprendre une activité physique adaptée en toute sécurité

Au choix : **Lundi 18 mars au 3 juin ou 30 septembre au 16 décembre**
(Lorient 11h-12h30)

*Possibilité de l'aide ponctuelle d'une diététicienne ou psychologue
(consultation individuelle) - Nous contacter*

Pour toute information et inscription : **02 97 87 70 33**



AU CŒUR DE MA SANTE

Calendrier 2019

Lanester

Programme d'éducation thérapeutique destiné
aux patients diabétiques de type 2
ou ayant des facteurs de risque cardiovasculaire

*« L'éducation thérapeutique a pour but
d'aider les patients à acquérir ou à maintenir des compétences
qui leur sont nécessaires pour gérer au mieux leur vie
dans le contexte d'une maladie chronique »*

CAP AUTONOMIE SANTE

7 Rue Léo Lagrange - 56600 Lanester

Accueil : 02 97 30 00 00

Mail : coordination-etp@capautonomiesante.bzh

Séances collectives

Module d'accueil		
Mieux vivre sa maladie au quotidien et soutenir sa motivation (1h30) Echanger autour de votre expérience avec la maladie, les traitements et vos situations de vie réelle - Mettre en lumière vos ressources et consolider votre motivation	Lundi 11 mars 14h30-16h	Lundi 16 septembre 14h30-16h
Module Diabète de type 2		
Le diabète, un moment pour en parler (2h) Comprendre votre maladie pour mieux la gérer	Lundi 4 mars 14h -16h	Lundi 30 septembre 14h -16h
Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds (2h) Surveiller et soigner vos pieds : ongles, chaussures, hygiène...	Jeudi 28 mars 10h-12h	Jeudi 28 novembre 10h-12h
Sucres et idées reçues (2h) Explorer et réajuster si besoin vos principales connaissances sur le sujet	Vendredi 11 octobre 10h-12h	
Optimiser son activité physique au quotidien (2h) Valoriser votre activité physique au quotidien	Vendredi 1er mars 14h-16h	Vendredi 20 septembre 14h-16h
Module Facteurs de risque cardiovasculaire		
Connaître et maîtriser ses facteurs de risque cardiovasculaire (2h) Choisir un de vos facteurs de risque et réfléchir ensemble aux moyens d'action	Vendredi 5 avril 14h30-16h30	Vendredi 8 novembre 14h30-16h30
Alimentation et hypertension (2h) Comprendre le lien alimentation-hypertension artérielle et connaître les adaptations possibles	Vendredi 7 juin 10h-12h	
Choisir les matières grasses pour mes repas (2h) Identifier les différentes matières grasses et favoriser leur équilibre de consommation	Vendredi 28 juin 10h-12h	
Optimiser son activité physique au quotidien (2h) Valoriser votre activité physique au quotidien	Vendredi 1er mars 14h-16h	Vendredi 20 septembre 14h-16h

Attention : Une confirmation est adressée aux personnes inscrites 8/10 jours avant la séance. **Merci de nous prévenir si vous ne pouvez plus venir.**