

Prendre contact au  
02 97 87 70 33



Entretien initial :  
Bilan éducatif partagé  
Rencontre privilégiée avec  
un professionnel de santé pour échanger  
sur vos besoins et vos attentes



Participation aux ateliers  
de votre choix sur différentes thématiques :  
diététique, activité physique,  
stress et émotions...



Entretien de fin de programme :  
Evaluation  
des compétences acquises permettant  
d'actualiser votre bilan éducatif et  
de vous proposer de nouvelles actions  
de suivi et d'accompagnement

**Vous souhaitez participer  
à notre programme ?**

**Contactez-nous :**



**02 97 87 70 33**

coordination-etp@capautonomiesante.bzh

7 rue Léo Lagrange - 56600 LANESTER

**AU CŒUR DE  
MA SANTÉ**

**Programme  
1er semestre 2020  
Lanester**

« 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 quotidienne  
dans le contexte d'une maladie chronique. »



7 rue Léo Lagrange  
56600 LANESTER  
02 97 87 70 33

## Ateliers collectifs

### **Mieux vivre sa maladie au quotidien et soutenir sa motivation**

Echanger autour de votre expérience avec la maladie et vos situations de vie réelle  
Mettre en lumière vos ressources et consolider votre motivation

**Lundi 27 avril (14h30-16h30)**

### **Connaître et maîtriser ses facteurs de risque cardiovasculaire**

Choisir un de vos facteurs de risque et réfléchir ensemble aux moyens d'action

**Vendredi 27 mars ou 26 juin (14h30-16h30)**

### **Le diabète, un moment pour en parler**

Comprendre votre maladie pour mieux la gérer

**Lundi 10 février (14h-16h)**

### **Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds**

Surveiller et soigner vos pieds : ongles, chaussures, hygiène...

**Jeudi 2 avril (10h-12h)**

### **Optimiser son activité physique au quotidien**

Valoriser votre activité physique au quotidien

**Vendredi 31 janvier (14h-16h)**

### **Manger équilibré et varié au quotidien**

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

**Vendredi 20 mars (14h-16h30)**

### **Sucres et idées reçues**

Explorer et réajuster si besoin vos principales connaissances sur le sujet

**Vendredi 13 mars (10h-12h) ou 12 juin (14h-16h)**

### **Choisir les matières grasses pour mes repas**

Identifier les différentes matières grasses et favoriser leur équilibre de consommation

**Vendredi 29 mai (10h-12h)**

### **Alimentation et hypertension**

Comprendre le lien alimentation-hypertension artérielle et favoriser leur équilibre de consommation

**Vendredi 5 juin (10h-12h)**

### **Manger avec attention et plaisir**

De précieux outils : les 5 sens, la faim, l'envie ...  
(Pas d'accompagnant)

**Mardi 7 avril ou Jeudi 18 juin (10h-12h)**

### **Atelier Cuisine**

*Participation de 10 euros*

Préparer et partager un repas équilibré en toute convivialité

**Mercredi 3 juin (10h-13h30)**

## Programmes spéciaux

### **Activité Physique Adaptée (Lorient)**

*Participation de 20 euros - 11 séances*

Reprendre une activité physique adaptée en toute sécurité

**Du Lundi 2 mars au 18 mai (10h-11h30)**

### **Stress et émotions**

**4 séances indissociables**

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

**Lundi 16 mars (14h-16h) - Mardi 17 mars (10h-12h)  
Lundi 30 mars (14h-16h) - Mardi 31 mars (10h-12h)**

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