

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
2ème 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

Bouger pour ma santé

Pourquoi et comment ?

Lundi 7 septembre (10h-12h)

L'alimentation si on en parlait

Echanger collectivement avec une diététicienne et répondre aux questions que vous vous posez sur votre alimentation.

Jeudi 17 septembre (14h-16h)

Les emballages alimentaires

Comprendre les informations utiles sur les emballages alimentaires.

Mardi 29 septembre (10h-12h)

La cohérence cardiaque

Découvrir et expérimenter une technique simple et accessible de gestion du stress et des émotions.

Vendredi 9 octobre (10h-11h30)

Manger équilibré et varié

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

Jeudi 5 novembre (14h-16h30)

Les facteurs de risque cardiovasculaire

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

Vendredi 27 novembre (14h00-16h00)

Diabète, un moment pour en parler

Comprendre votre maladie pour mieux la gérer.

Jeudi 10 décembre (10h-12h)

Planifier et organiser ses repas

Adapter l'organisation quotidienne de vos repas à vos besoins, vos envies et vos habitudes.

Mardi 15 décembre (10h-12h)

Mieux vivre sa maladie au quotidien 2 séances indissociables

Echanger autour de votre expérience avec la maladie et vos situations de vie réelle.
Mettre en lumière vos ressources personnelles internes et externes.

**Lundi 30 novembre et 7 décembre
(14h30-16h30)**

Activité Physique Adaptée (Lorient)

Participation de 20 euros - 11 séances

Reprendre une activité physique adaptée en toute sécurité.

**Du Lundi 14 septembre au 30 novembre
(10h-11h30)**

Consultation individuelle

*Possibilité de l'aide ponctuelle
d'une diététicienne ou d'une psychologue*

Nous contacter