

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 :
la diététique, l'activité physique,
les émotions, la motivation ...



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 2021
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

L'alimentation si on en parlait

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

Jeudi 16 septembre (14h-16h)

Manger équilibré et varié

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

Jeudi 4 novembre (14h-16h00)

Planifier et organiser ses repas

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

Mardi 14 décembre (10h-12h)

La cohérence cardiaque

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

Lundi 27 septembre (14h30-16h30) Approfondissement

Vendredi 26 Novembre (9h30-11h30) Découverte

Mon défi : échanger et partager pour renforcer ma motivation

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 22 novembre et 29 novembre (14h30-16h30)

Programmes spéciaux

Activité Physique Adaptée (Lorient)

Participation de 20 euros - 11 séances

Reprendre une activité physique adaptée en toute sécurité.

Du Lundi 13 septembre au 6 décembre (10h-11h30)

Les emballages alimentaires

Comprendre les informations utiles sur les emballages alimentaires.

Mardi 12 Octobre (10h-12h)

Diabète, un moment pour en parler

Comprendre votre maladie pour mieux la gérer.

Vendredi 10 décembre (10h-12h)

Consultation individuelle

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

Nous contacter