



## Au cœur de ma santé

Programme d'éducation thérapeutique  
Maladies chroniques

(diabète, hypertension, insuffisance cardiaque.)

Plouay – 1er semestre 2021

---

---

Toutes les séances sont encadrées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique.

Ces séances vous permettront d'acquérir des compétences pour améliorer votre santé.

Elles sont **gratuites** (financées par l'Agence Régionale de Santé) et accessibles sur inscription.

Les séances collectives ont lieu à la **Maison de santé, Espace- 3 rue du Dr Berthy - 56240 Plouay**

Vous pouvez aussi bénéficier de quelques séances individuelles : conseil et prévention des risques sur les pieds, l'équilibre alimentaire, la vie quotidienne.

---

N'hésitez pas à nous contacter

au **07 69 48 45 77** ou **etpplouay@gmail.com**

pour un premier échange, nous discuterons ensemble

de vos attentes et vos besoins.

Séances collectives Plouay – 1er semestre 2021	
<b>Manger équilibré au quotidien</b> <i>Comment manger équilibré et réaliser des menus faciles et plaisir ?</i> <i>Partager vos idées.</i>	<b>Mercredi 10 Mars</b> (9h30 – 11h30) <b>Mercredi 23 Juin</b> (9h30-11h30)
<b>Optimiser mes activités physiques au quotidien ①</b> <i>Bouger, oui ! Mais comment ?</i>	<b>Mardi 16 Mars</b> (14h30-16h30) <b>Mercredi 12 Mai</b> (9h30-11h30)
<b>Planifier et organiser ses repas</b> <i>Je reconnais mes besoins du moment pour organiser et planifier mes menus.</i>	<b>Mercredi 24 Mars</b> (9h30-11h30) <b>Mercredi 9 Juin</b> (9h30-11h30)
<b>Optimiser mes activités physiques au quotidien</b> <i>Quelles solutions pour mes activités et mes loisirs?</i>	<b>Lundi 29 Mars</b> (14h30-16h30) <b>Mercredi 26 Mai</b> (9h30-11h30)
<b>Le diabète, un moment pour en parler</b> <i>J'apprends à connaître ma maladie.</i>	<b>Mardi 6 Avril</b> (9h30-11h30) <b>Jedi 20 Mai</b> (14h30-16h30)
<b>Choisir les matières grasses</b> <i>Connaître les différentes graisses alimentaires et savoir les consommer avec équilibre.</i>	<b>Mercredi 7 Avril</b> (9h30-11h30) <b>Mercredi 5 Mai</b> (9h30-11h30)
<b>Connaître et maîtriser les facteurs de risque cardiovasculaire.</b> <i>Je comprends et j'agis sur ma santé</i>	<b>Mardi 13 Avril</b> (14h30 - 16h30) <b>Mardi 1er Juin</b> (14h30-16h30)
<b>Gérer son stress</b> <i>Comment réduire, prévenir et gérer le stress ?</i>	<b>Mardi 20 Avril</b> (14h30-16h30) <b>Lundi 7 Juin</b> (14h30-16h30)
<b>Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds.</b> <i>Surveiller et soigner ses pieds.</i>	<b>Mercredi 19 Mai</b> (14h30-16h30)
<b>Mesurer son taux de sucre</b> <i>Même pas peur, je maîtrise.</i>	<b>Mardi 15 Juin</b> (9h30-11h30)



## Au cœur de ma santé

Programme d'éducation thérapeutique  
Maladies chroniques

(diabète, hypertension, insuffisance cardiaque.)

Plouay – 1er semestre 2021

---

---

Toutes les séances sont encadrées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique.

Ces séances vous permettront d'acquérir des compétences pour améliorer votre santé.

Elles sont **gratuites** (financées par l'Agence Régionale de Santé) et accessibles sur inscription.

Les séances collectives ont lieu à la **Maison de santé, Espace- 3 rue du Dr Berthy - 56240 Plouay**

Vous pouvez aussi bénéficier de quelques séances individuelles : conseil et prévention des risques sur les pieds, l'équilibre alimentaire, la vie quotidienne.

---

N'hésitez pas à nous contacter

au **07 69 48 45 77** ou **etpplouay@gmail.com**

pour un premier échange, nous discuterons ensemble

de vos attentes et vos besoins.

Séances collectives Plouay – 1er semestre 2021	
<b>Manger équilibré au quotidien</b> <i>Comment manger équilibré et réaliser des menus faciles et plaisir ?</i> <i>Partager vos idées.</i>	<b>Mercredi 10 Mars</b> (9h30 – 11h30) <b>Mercredi 23 Juin</b> (9h30-11h30)
<b>Optimiser mes activités physiques au quotidien ①</b> <i>Bouger, oui ! Mais comment ?</i>	<b>Mardi 16 Mars</b> (14h30-16h30) <b>Mercredi 12 Mai</b> (9h30-11h30)
<b>Planifier et organiser ses repas</b> <i>Je reconnais mes besoins du moment pour organiser et planifier mes menus.</i>	<b>Mercredi 24 Mars</b> (9h30-11h30) <b>Mercredi 9 Juin</b> (9h30-11h30)
<b>Optimiser mes activités physiques au quotidien</b> <i>Quelles solutions pour mes activités et mes loisirs?</i>	<b>Lundi 29 Mars</b> (14h30-16h30) <b>Mercredi 26 Mai</b> (9h30-11h30)
<b>Le diabète, un moment pour en parler</b> <i>J'apprends à connaître ma maladie.</i>	<b>Mardi 6 Avril</b> (9h30-11h30) <b>Jedi 20 Mai</b> (14h30-16h30)
<b>Choisir les matières grasses</b> <i>Connaître les différentes graisses alimentaires et savoir les consommer avec équilibre.</i>	<b>Mercredi 7 Avril</b> (9h30-11h30) <b>Mercredi 5 Mai</b> (9h30-11h30)
<b>Connaître et maîtriser les facteurs de risque cardiovasculaire.</b> <i>Je comprends et j'agis sur ma santé</i>	<b>Mardi 13 Avril</b> (14h30 - 16h30) <b>Mardi 1er Juin</b> (14h30-16h30)
<b>Gérer son stress</b> <i>Comment réduire, prévenir et gérer le stress ?</i>	<b>Mardi 20 Avril</b> (14h30-16h30) <b>Lundi 7 Juin</b> (14h30-16h30)
<b>Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds.</b> <i>Surveiller et soigner ses pieds.</i>	<b>Mercredi 19 Mai</b> (14h30-16h30)
<b>Mesurer son taux de sucre</b> <i>Même pas peur, je maîtrise.</i>	<b>Mardi 15 Juin</b> (9h30-11h30)