



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

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