



# Les Ateliers du Pôle

2ème SEMESTRE 2021

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Maladies chroniques

(Hypertension, maladies cardiovasculaires, surpoids, diabète...)

## AU CŒUR DE MA SANTE

### L'ALIMENTATION SI ON EN PARLAIT

Comprendre le lien de l'alimentation sur la santé, connaître les adaptations possibles, échanger de nouvelles idées

MARDI 14 SEPTEMBRE 14H 16H

JEUDI 18 NOVEMBRE 16H 18H

### STRESS ET EMOTIONS

Développer de nouvelles ressources pour réguler son stress et ses émotions.

MARDI 7 SEPTEMBRE 14H 16H

JEUDI 9 DECEMBRE 14H 16H

### DIABETE UN MOMENT POUR EN PARLER

Mieux comprendre votre maladie afin de mieux vivre avec

JEUDI 23 SEPTEMBRE 14H 16H

### COMPRENDRE LES INFORMATIONS DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

Repérer les informations nutritionnelles importantes

JEUDI 7 OCTOBRE 16H 18H



# Les Ateliers du Pôle

2me SEMESTRE 2021

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Maladies chroniques

(Hypertension, maladies cardiovasculaires, surpoids, diabète...)

## AU CŒUR DE MA SANTE

### L'ALIMENTATION SI ON EN PARLAIT

Comprendre le lien de l'alimentation sur la santé, connaître les adaptations possibles, échanger de nouvelles idées

MARDI 14 SEPTEMBRE 14H 16H

JEUDI 18 NOVEMBRE 16H 18H

### STRESS ET SOMMEIL

Développer de nouvelles ressources pour réguler son stress et améliorer sa qualité de sommeil.

MARDI 7 SEPTEMBRE 14H 16H

JEUDI 9 DECEMBRE 14H 16H

### DIABETE UN MOMENT POUR EN PARLER

Mieux comprendre votre maladie afin de mieux vivre avec

JEUDI 23 SEPTEMBRE 14H 16H

### COMPRENDRE LES INFORMATIONS DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

Repérer les informations nutritionnelles importantes

JEUDI 7 OCTOBRE 16H 18H

### LE PIED COMMENT EN PRENDRE SOIN

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

JEUDI 9 SEPTEMBRE 14H 16H

### LE PIED COMMENT EN PRENDRE SOIN

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

JEUDI 9 SEPTEMBRE 14H 16H

### LE SOMMEIL

Développer de nouvelles compétences pour améliorer la qualité de votre sommeil

MARDI 5 OCTOBRE 10H 12H

### LE SOMMEIL

Développer de nouvelles compétences pour améliorer la qualité de votre sommeil

MARDI 5 OCTOBRE 10H 12H

Tous les ateliers ont lieu à :

**Maison de Santé**  
**4 rue de ker anna**  
**56700 Kervignac**

Tous les ateliers ont lieu à :

**Maison de Santé**  
**4 rue de ker anna**  
**56700 Kervignac**

Encadrés par les **professionnels de santé** du Pôle formés à l'**Education Thérapeutique du Patient**.

**GRATUITS** (financement de l'Agence Régionale de Santé Bretagne) **SOUS INSCRIPTION**

Encadrés par les **professionnels de santé** du Pôle formés à l'**Education Thérapeutique du Patient**.

**GRATUITS** (financement de l'Agence Régionale de Santé Bretagne) **SOUS INSCRIPTION**

**-Kervignac et communes limitrophes-**

**-Kervignac et communes limitrophes-**



#### CONTACT :

Stéphanie HELARD

07.83.25.20.09

[polesante.kervignac@gmail.com](mailto:polesante.kervignac@gmail.com)



#### CONTACT :

Stéphanie HELARD

07.83.25.20.09

[polesante.kervignac@gmail.com](mailto:polesante.kervignac@gmail.com)