



Programme d'éducation thérapeutique

De Janvier à Juin 2022 à Plouay

Ce programme me concerne si :

- je suis diabétique
- j'ai des problèmes cardiaques
- je suis hypertendu
- je suis en surpoids

L'éducation thérapeutique m'aide à :

- comprendre ma maladie
- maintenir ma motivation
- savoir comment améliorer ma santé

Des séances de groupe **gratuites** sont proposées à

la Maison de Santé – 3 rue du Dr Berthy 56240 PLOUAY.

Pour venir à ces séances de groupe, je dois **m'inscrire**.

Pour des **conseils pratiques**, je peux rencontrer un podologue, une diététicienne, une ergothérapeute, une infirmière, un kinésithérapeute, une psychologue.

Contact : 07 69 48 45 77 ou etpplouay@gmail.com

Séances collectives – de Janvier à Juin 2022-

Manger équilibré au quotidien J'apprends à équilibrer mes repas et je partage mes idées menus	Mardi 18 Janvier 14h30-16h30 Mardi 19 Avril 14h30-16h30
Optimiser mes activités physiques au quotidien Je bouge, oui ! Mais comment ?	Mardi 25 Janvier 14h30-16h30 Mardi 26 Avril 14h30-16h30
Le diabète, un moment pour en parler J'apprends à connaître ma maladie.	Mardi 31 Janvier 14h30-16h30 Mardi 5 Avril 14h30-16h30
Manger en conscience J'apprends à reconnaître mes différentes faims et j'ai du plaisir à manger.	Mardi 15 Février 14h30-16h30 Mardi 3 Mai 14h30-16h30
Optimiser mes activités physiques au quotidien Je cherche des solutions pour améliorer mes activités et mes loisirs	Mardi 22 Février 9h30-11h30 Mardi 17 Mai 14h30-16h30
Connaître et maîtriser les facteurs de risque cardiovasculaire Je comprends et j'agis sur ma santé	Jeudi 24 Février 14h30-16h30 Mardi 7 Juin 14h30-16h30
Planifier et organiser mes repas Je reconnais mes besoins du moment pour organiser et planifier mes menus.	Mardi 1er Mars 14h30-16h30 Mardi 31 Mai 14h30-16h30
Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds Je surveille et je soigne mes pieds.	Vendredi 11 Mars 14h30-16h30 Mercredi 1er Juin 14h30-16h30
Améliorer la confiance en soi J'augmente la confiance en moi	Mercredi 16 Mars 14h30-16h30 Mercredi 15 Juin 14h30-16h30
Apprivoiser mon stress Je préviens et je réduis mon stress	Mardi 22 Mars 14h30-16h30 Mardi 21 Juin 14h30-16h30



Programme d'éducation thérapeutique

De Janvier à Juin 2022 à Plouay

Ce programme me concerne si :

- je suis diabétique
- j'ai des problèmes cardiaques
- je suis hypertendu
- je suis en surpoids

L'éducation thérapeutique m'aide à :

- comprendre ma maladie
- maintenir ma motivation
- savoir comment améliorer ma santé

Des séances de groupe **gratuites** sont proposées à

la Maison de Santé – 3 rue du Dr Berthy 56240 PLOUAY.

Pour venir à ces séances de groupe, je dois **m'inscrire**.

Pour des **conseils pratiques**, je peux rencontrer un podologue, une diététicienne, une ergothérapeute, une infirmière, un kinésithérapeute, une psychologue.

Contact : 07 69 48 45 77 ou etpplouay@gmail.com

Séances collectives – de Janvier à Juin 2022-

Manger équilibré au quotidien J'apprends à équilibrer mes repas et je partage mes idées menus	Mardi 18 Janvier 14h30-16h30 Mardi 19 Avril 14h30-16h30
Optimiser mes activités physiques au quotidien Je bouge, oui ! Mais comment ?	Mardi 25 Janvier 14h30-16h30 Mardi 26 Avril 14h30-16h30
Le diabète, un moment pour en parler J'apprends à connaître ma maladie.	Mardi 31 Janvier 14h30-16h30 Mardi 5 Avril 14h30-16h30
Manger en conscience J'apprends à reconnaître mes différentes faims et j'ai du plaisir à manger.	Mardi 15 Février 14h30-16h30 Mardi 3 Mai 14h30-16h30
Optimiser mes activités physiques au quotidien Je cherche des solutions pour améliorer mes activités et mes loisirs	Mardi 22 Février 9h30-11h30 Mardi 17 Mai 14h30-16h30
Connaître et maîtriser les facteurs de risque cardiovasculaire Je comprends et j'agis sur ma santé	Jeudi 24 Février 14h30-16h30 Mardi 7 Juin 14h30-16h30
Planifier et organiser mes repas Je reconnais mes besoins du moment pour organiser et planifier mes menus.	Mardi 1er Mars 14h30-16h30 Mardi 31 Mai 14h30-16h30
Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds Je surveille et je soigne mes pieds.	Vendredi 11 Mars 14h30-16h30 Mercredi 1er Juin 14h30-16h30
Améliorer la confiance en soi J'augmente la confiance en moi	Mercredi 16 Mars 14h30-16h30 Mercredi 15 Juin 14h30-16h30
Apprivoiser mon stress Je préviens et je réduis mon stress ?	Mardi 22 mars 14h30-16h30 Mardi 21 Juin 14h30-16h30