



Contact :

7 rue Léo Lagrange à Lanester
02 97 87 70 33 - coordination-etp@capautonomiesante.bzh

Qu'est-ce que c'est ?

Le programme Au cœur de ma santé est un programme d'éducation thérapeutique.
L'éducation thérapeutique consiste **à m'aider à mieux gérer ma vie quotidienne avec la maladie.**

J'ai une maladie chronique comme l'hypertension, l'obésité, les maladies cardiaques, le cancer.
Je veux améliorer mon quotidien, je peux m'inscrire au programme Au cœur de ma santé.

Avec le programme Au cœur de ma santé, je peux :

- ♦ Participer à des ateliers collectifs sur des thèmes variés
- ♦ Avoir une consultation individuelle avec un professionnel comme une diététicienne, une infirmière ou une sophrologue
- ♦ Reprendre le sport en douceur et en toute sécurité en participant à un cycle d'activité physique adaptée.

Combien ça me coûte ?

Tout est gratuit sauf le cycle d'activité physique adaptée.
Le cycle d'activité physique adaptée coûte 20€ pour 11 séances.

LES ATELIERS PROPOSES - 2ème semestre 2022



Planifier et organiser mes repas

J'adapte l'organisation de mes repas à mon quotidien, mes besoins, mes envies.

Vendredi 23 septembre de 10h à 12h



Mon cœur, mes artères

J'apprends à comprendre la maladie cardiaque et ses symptômes. J'identifie mes propres facteurs de risque cardiovasculaire.

Mercredi 28 septembre de 10h à 12h



La cohérence cardiaque, niveau 2

J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress.

Vendredi 30 septembre de 9h30 à 11h30



Le diabète, un moment pour en parler

Je comprends ma maladie et l'action des traitements pour mieux vivre avec.

Vendredi 7 octobre de 10h à 12h



Manger avec attention et plaisir

Je découvre des outils pour explorer les cinq sens, la faim, l'envie.

Vendredi 14 octobre de 10h à 12h



Ma motivation : la trouver, la renforcer

Je discute de mon expérience de vie avec la maladie. Je trouve des idées pour consolider ma motivation.

Lundi 14 novembre et lundi 21 novembre de 10h à 12h



Manger équilibré et varié

Je partage des idées de recettes faciles et équilibrées en fonction des saisons.

Jeudi 17 novembre de 14h à 16h



La cohérence cardiaque, niveau 1

J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress.

Mercredi 30 novembre de 10h à 12h



L'alimentation, si on en parlait

Vous échangez sur l'alimentation et posez vos questions.

Jeudi 8 décembre de 14h à 16h



Comprendre les étiquettes

J'apprends à lire les emballages alimentaires.

Mardi 13 décembre de 10h à 12h



Activité physique adaptée

Je reprends une activité physique en douceur.

Les lundis matins du 19 septembre au 05 décembre