

# CALENDRIER 2023

## **Du 05 Décembre au 16 Décembre :**

Les entretiens individuels seront réalisés.  
Nous vous contacterons pour planifier un rendez-vous

## **Du 03 Janvier au 31 Janvier :**

Les ateliers de ce parcours se dérouleront tous les mardis de 14h30 à 16h30 à la Maison de Santé de Plouay

## **Le mardi 07 Février :**

Un bilan collectif aura lieu à la maison de Santé de Plouay

## **Du 08 Février au 03 Mars 2023 :**

Les entretiens individuels de fin de parcours se dérouleront à la Maison de Santé de Plouay. Le rendez-vous sera pris lors du premier entretien

**Les autres ateliers continuent d'exister et vous pouvez vous inscrire !**



# Le programme "Au Cœur de ma Santé" évoque !

**J'ai une maladie  
chronique**

**Je veux améliorer  
mon quotidien**



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

# J'ai accepté de participer à la nouvelle organisation du programme "Au cœur de ma santé"

→ Je m'engage à participer aux cinq ateliers suivants



## MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE

Mardi 3 JANVIER 2023 à 14h30

Ca veut dire quoi être en bonne santé pour moi? Qu'est-ce qui m'apporte du bien-être dans ma vie?



## MA VIE EN MOUVEMENT

Mardi 24 JANVIER 2023 à 14h30

Me mettre en mouvement tous les jours, je suis d'accord.  
Mais où ? Et comment ?



## MES ÉMOTIONS

Mardi 10 JANVIER 2023 à 14h30

Je suis traversé par des émotions chaque jour. J'apprends à les nommer. Je comprends leur fonctionnement.  
Je découvre des astuces pour les exprimer.



## MES CAPACITÉS À CHANGER: JE PEUX LE FAIRE

Mardi 31 JANVIER 2023 à 14h30

J'aimerais changer certaines habitudes.  
Je prends conscience de mes ressources pour le faire.



## L'ALIMENTATION: PLAISIR ET PARTAGE

Mardi 17 JANVIER 2023 à 14h30

J'ai une maladie chronique et mon alimentation a changé. Je découvre, je partage des outils et des astuces pour continuer à manger avec attention et plaisir.

**Consultations individuelles**  
Possibilité de l'aide ponctuelle d'une diététicienne ou sophrologue

**Pour aller plus loin :**  
Un programme de séances d'activité physique adaptée, et des ateliers sur le diabète, les maladies cardiovasculaires, etc