

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

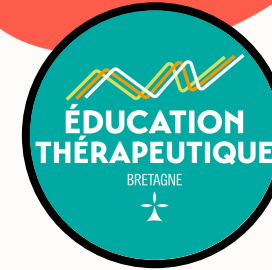
Le mardi 07 Février :

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 y inscrire !



Le programme "Au Cœur de ma Santé" évolue !

**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