

Je souhaite me remettre en mouvement

Je préserve ma santé en pratiquant au quotidien une activité physique adaptée.

Les séances se déroulent avec Vincent **tous les lundis matin du 18 mars au 17 juin 2024** de 10h à 11h30 au centre social de KERSABIEC à Lorient

Pour m'inscrire j'appelle le **02 97 87 70 33**

Un certificat médical est obligatoire

Les 11 séances coûtent 20 euros



Contact :

7 rue Léo Lagrange à Lanester

02 97 87 70 33

coordination-etp@capautonomiesante.bzh

AU CŒUR DE MA SANTÉ

1^{er} semestre 2024



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 (l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques, le cancer), **je veux améliorer mon quotidien :**



Je m'inscris au programme Au cœur de ma santé

J'appelle le 02 97 87 70 33

Dans le programme Au cœur de ma santé :

- ♦ **J'ai rendez-vous avec un professionnel.**
Je parle de mes motivations et de mes questions.
- ♦ **Je participe à un parcours de 5 ateliers.**
- ♦ Je peux aussi : m'inscrire à des **ateliers complémentaires**, **consulter une professionnelle** comme une diététicienne, une infirmière ou une sophrologue et **reprendre une activité physique** en douceur et en toute sécurité.
- ♦ Je fais régulièrement un **bilan avec un professionnel de santé** et parle de ce que j'apprends dans le programme.

Tout est gratuit sauf le cycle d'activité physique adaptée.

Je participe à un parcours de 6 ateliers

1. « Ma santé, mon bien-être »

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

2. « Mes émotions, comment ça va aujourd'hui ? »

Je suis traversé par des émotions chaque jour.
J'apprends à les nommer.

3. « Mon alimentation et moi »

J'ai une maladie chronique et mon alimentation a changé.
Je fais le point sur mes habitudes alimentaires.

4. « Ma vie en mouvement »

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

5. « Changer si je veux, quand je veux »

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

6. « Séance bilan, Et après ? »

Évoluer à mon rythme, respecter mes besoins, reconnaître mes forces, identifier les ressources à ma disposition autour de moi pour continuer à prendre soin de ma santé après le programme d'éducation thérapeutique.

Je choisis les dates qui m'intéressent :

- Groupe 1 : tous les **mardis de 14h à 16h du 23 janvier au 19 mars**
- Groupe 2 : tous les **mardis de 14h à 16h du 14 mai au 25 juin**

Je participe à des ateliers complémentaires

Vendredi 26 janvier 10h - 12h : J'adapte mon alimentation à mon diabète

Mercredi 14 février 10h - 12h : « Plutôt que faire ... être »

Méditer et prendre du temps pour soi.

Mardi 19 mars 14h - 16h : Mes émotions (2)

Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces pour les exprimer.

Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier « mes émotions comment ça va aujourd'hui » pour s'inscrire à l'atelier « Mes émotions (2) »

Mercredi 27 mars 10h - 12h : Cohérence cardiaque niveau 1

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

Mercredi 3 avril 10h - 12h : Manger équilibré et varié

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

Mercredi 10 avril 10h - 12h : Cohérence cardiaque niveau 2

J'affine mes connaissances et j'intègre facilement cette technique dans ma vie.

Mercredi 5 juin 10h - 12h : Mon cœur, mes artères

Je comprends la maladie cardiaque et ses symptômes. J'identifie mes propres facteurs de risque cardiovasculaire.

Mercredi 19 juin 10h - 12h : « Plutôt que faire ... être »

Méditer et prendre du temps pour soi.

Mardi 25 juin 14h - 16h : Mes émotions (2)

Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces pour les exprimer.

Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier « mes émotions comment ça va aujourd'hui » pour s'inscrire à l'atelier « Mes émotions (2) »