

# AU COEUR DE MA SANTE



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE  
VOUS AIDE À MIEUX VIVRE  
AU QUOTIDIEN  
AVEC VOTRE **MALADIE CHRONIQUE**

(diabète, surpoids, hypertension  
artérielle, hypercholestérolémie,  
maladies cardiovasculaires, etc...)



Tous les ateliers  
ont lieu à:  
**Maison de santé**  
4 rue de Ker Anna  
56700 KERVIGNAC

Contactez **Stéphanie**  
au **07 83 25 20 09**  
[polesante.kervignac@gmail.com](mailto:polesante.kervignac@gmail.com)

# LES ATELIERS DE GROUPE

VOUS ALLEZ INTÉGRER UN **CYCLE DE 6 ATELIERS**:

- Ma santé, mon bien être
- Mon alimentation et moi
- Mes émotions
- Ma vie en mouvement
- Mes capacités à changer, je peux le faire!
- Séance Bilan

## Cycle 1

**LUNDI 10H - 12H**

22 JANVIER

29 JANVIER

5 FEVRIER

12 FEVRIER

19 FEVRIER

11 MARS

## Cycle 2

**VENDREDI 14H - 16H**

17 MAI

24 MAI

31 MAI

7 JUIN

14 JUIN

28 JUIN

**OU**

ET EN FONCTION DE **VOS BESOINS**:

## LES ATELIERS A LA CARTE :

### Mon corps et mon diabète

LUNDI 18 MARS 10H-12H

JEUDI 20 JUIN 18H-20H

### Mon cœur Mes artères

JEUDI 14 MARS 18H-20H

JEUDI 30 MAI 18H-20H

### Atelier Cuisine

VENDREDI 23 FEVRIER 14H30-16H30

SAMEDI 1er JUIN 10H-12H

### Mes émotions 2

VENDREDI 19 JANVIER 10H-12H

LUNDI 5 AVRIL 10H-12H