

AU COEUR DE MA SANTÉ



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

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