

## 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 23 septembre au 16 décembre 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**



### Contact :

7 rue Léo Lagrange à Lanester

02 97 87 70 33

[coordination-etp@capautonomiesante.bzh](mailto:coordination-etp@capautonomiesante.bzh)

# AU CŒUR DE MA SANTÉ 2<sup>ème</sup> 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 6 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.

## 1 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 3 : tous les **vendredis de 10h à 12h du 20 septembre au 8 novembre 2024**

## 2 Je complète mon parcours par des ateliers complémentaires de mon choix

### Mercredi 18 septembre 10h - 12h : « Plutôt que faire ... être » niveau 2

Plongez au cœur de la méditation.

*Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier niveau 1 pour s'inscrire à l'atelier niveau 2*

---

### Mercredi 2 octobre 10h - 12h : Cohérence cardiaque niveau 1

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

### Mercredi 16 octobre 10h - 12h : Cohérence cardiaque niveau 2

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

---

### Mercredi 13 novembre 14h - 16h : Manger équilibré et varié

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

### Mardi 19 novembre 14h - 16h : « Plutôt que faire ... être » niveau 1

Méditer et prendre du temps pour soi.

### Vendredi 22 novembre 10h - 12h : 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 novembre 10h - 12h : Mon cœur, mes artères

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

---

### Mercredi 11 décembre 10h - 12h : « Plutôt que faire ... être » niveau 2

Plongez au cœur de la méditation.

*Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier niveau 1 pour s'inscrire à l'atelier niveau 2*

## 3 J'appelle le 02 97 87 70 33 pour m'inscrire