

Je souhaite me remettre en mouvement

Je préserve ma santé en pratiquant au quotidien une Activité Physique Adaptée.

Les séances se déroulent :



Avec la Maison Sport Santé de Lorient



Tous les lundis matin du 17 mars au 16 juin



De 10h à 11h30



Au Centre Social de KERSABIEC à Lorient



Un certificat médical est obligatoire, et une participation financière est demandée (20 €)



Contact :

7 Rue Léo Lagrange – 56600 Lanester
06 70 37 24 43

coordination-etp@capautonomiesante.bzh



Au cœur de ma santé

Session 1 - 2025

3 sessions sont proposées dans l'année

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 (hypertension artérielle, obésité, diabète, maladie cardiaque, cancer, etc), **je veux améliorer mon quotidien :**

Je m'inscris au programme → **J'appelle le 06 70 37 24 43**

Dans le programme Au Cœur de ma Santé :



J'ai un 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 (diététicienne, infirmière ou une sophrologue), reprendre une Activité Physique Adaptée en douceur et en toute sécurité.



Je fais un bilan avec un professionnel

Je 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

La participation aux 6 ateliers est essentielle.

Vendredi 24 janvier 2025, de 10h à 12h :



1. "Ma santé, mon bien-être"

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

Vendredi 31 janvier 2025, de 14h à 16h :



2. "Mes émotions, comment ça va aujourd'hui"

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

Vendredi 7 février 2025, de 10h à 12h :



3. "Mon alimentation et moi"

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

Vendredi 28 février 2025, de 10h à 12h :



4. "Ma vie en mouvement"

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

Vendredi 7 mars 2025, de 10h à 12h :



5. "Changer si je veux, quand je veux"

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

Vendredi 14 mars 2025, de 10h à 12h :



6. "Séance bilan, Et après ?"

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

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

Mercredi 5 février de 10h à 12h : Découverte de la méditation (Partie 1)
J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress.

Mercredi 26 février de 10h à 12h : Insuffisance cardiaque
Je comprends mieux mon insuffisance cardiaque et trouve des solutions
adaptées pour améliorer ma qualité de vie.

Mercredi 19 mars de 10h à 12h : L'équilibre alimentaire c'est quoi
 finalement ? Je questionne mes besoins et j'imagine les changements.
Je partage des idées faciles et équilibrées en fonction des saisons.

Mercredi 26 mars de 10h à 12h : Méditation approfondie (Partie 2)
Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier "**Découverte
de la méditation partie 1**" pour s'inscrire à cet atelier.

Mercredi 2 avril de 10h à 12h : Mon cœur, mes artères
Je comprends la maladie cardiaque et ses symptômes.
J'identifie mes propres facteurs de risque cardiovasculaire.

Vendredi 25 avril de 10h à 12h : Diabète un moment pour en parler

Mercredi 30 avril de 10h à 12h : Gérer son stress avec la cohérence
cardiaque (Partie 1) : Je comprends comment agit le *mauvais stress*
sur ma santé.

Vendredi 16 mai de 10h à 12h : Gérer son stress avec la cohérence
cardiaque (Partie 2) : Je découvre comment installer le *bon stress*
dans mon quotidien.

Vendredi 23 mai de 14h à 16h : Mon sommeil, un ami pour la vie
Je reprends en main mon sommeil : comprendre, prévenir et mieux dormir.

Mardi 3 juin de 14h à 16h : Comprendre mes émotions
Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces
pour les exprimer.