Bulletin Actualités

Octobre 2025

L'ETP

Au cœur de ma santé—Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP)

Notre programme d'ateliers pour les personnes vivant avec des pathologies chroniques est actuellement en cours. Ces sessions permettent d'aborder des thématiques clés comme l'alimentation, la gestion des émotions et le bien-être au quotidien. De nouveaux cycles seront proposés en 2026, restez connectés pour ne pas les manquer !

1 Je participe à un parcours de 6 ateliers

La participation aux 6 ateliers est essentielle.

Vendredi 26 septembre 2025, de 14h à 16h :
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 ?

Mardi 30 septembre 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 10 octobre 2025, de 14h à 16h :
3. "Mon alimentation et moi"
J'ai une maladie chronique et mon alimentation a changé.
Je fais le point sur mes habitudes alimentaires.

Vendredi 17 octobre 2025, de 14h à 16h :
4. "Ma vie en mouvement"
Me mettre en mouvement tous les jours, je suis d'accord.
Mais où et comment ?

Vendredi 7 novembre 2025, de 14h à 16h :
5. "Changer si je veux, quand je veux"
J'aimerais changer certaines habitudes.
Je prends conscience de mes ressources pour le faire.

Vendredi 14 novembre 2025, de 14h à 16h :
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 8 octobre de 10h à 12h : Insuffisance cardiaque
Je comprends mieux mon insuffisance cardiaque et trouve des solutions adaptées pour améliorer ma qualité de vie.

Mercredi 15 octobre de 10h à 12h : Comprendre mes émotions
Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces pour les exprimer.

Mercredi 5 novembre 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.

Mardi 18 novembre de 14h à 16h : Mon sommeil, un ami pour la vie
Je reprends en main mon sommeil : comprendre, prévenir et mieux dormir.

Mercredi 26 novembre de 10h à 12h : Découverte de la méditation (Partie 1) : J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress.

Date à définir : Santé sexuelle, parlons-en !
Parce que c'est aussi ma santé.

Avis aux professionnel(le)s: restez informé(e)s!

Pour recevoir nos informations, connaître nos actualités, être convié à des groupes de travail ou recevoir le calendrier des évènements....
Mettez à jour votre fiche contact **ou** faites vous connaître auprès de Cap Autonomie Santé

Mettre à jour ma fiche de contact

CAP AUTONOMIE SANTÉ - PLATEFORME ETP

Coordination territoriale en Education Thérapeutique

Sensibilisation aux addictions

Les prochaines sessions se dérouleront : ↳ à Kerpape à partir du mois de septembre
↳ à Lorient et Kervignac à partir de début octobre.
Pour plus d'informations sur les lieux, horaires, organisateurs de ces sessions:
Contactez Peggy CACLIN: 06 02 48 91 28 ou p.caclin@capautonomiesante.bzh

Il reste des places pour les ateliers méthodo!

Ces ateliers sont destinés à tous ceux qui pratiquent ou souhaitent découvrir l'éducation thérapeutique, professionnels et patients, en individuel et/ou collectif, en ville ou en milieu hospitalier. Ils ne nécessitent pas de prérequis, juste le désir d'échanger des connaissances, des pratiques et des compétences autour de différents thèmes proposés.
Inscrivez-vous auprès de Bérénice 06.70.37.24.43 ou coordination-etp@capautonomiesante.bzh

Ateliers d'écriture

Le pouvoir des mots est bien réel, qu'ils soient littéraires, pragmatiques, méthodiques, ils peuvent prendre une place dans un parcours ETP en mettant en mouvement et en réflexion la personne concernée. Lors de cet atelier, il est proposé aux curieux engagés dans une démarche ETP de mettre en lumière plusieurs chemins écrits à travers des exemples et des exercices concrets (la liste de mes envies à mon médecin, mon récit de vie recto verso, ma proclamation à la maladie chronique...).

Jeudi 6 novembre

Entretien motivationnel sensibilisation

Cet atelier permet de découvrir l'esprit de l'entretien motivationnel. Votre style relationnel avec les patients sera rapidement optimisé.

Jeudi 20 novembre

Retrouvez toutes les dates des évènements CapAS en imprimant l'agenda de la newsletter!

Animer une séance éducative et gérer la dynamique de groupe

L'animation d'une séance éducative de groupe demande la mobilisation de qualités pédagogiques, relationnelles et organisationnelles. Quelques pistes simples et efficaces peuvent vous aider à gérer les dynamiques de groupe ; à repérer les signes non verbaux d'incompréhension, de doute, de repli ou d'apaisement ; à intégrer des éléments motivationnels.

Jeudi 4 décembre

CAP AUTONOMIE SANTE
PLATEFORME ETP

7 Rue Léo LAGRANGE - 56600 LANESTER

06 70 37 24 43
coordination-etp@capautonomiesante.bzh
etp@capas.mssante.fr

Retrouvez nous sur le Web!
Capautonomiesante.bzh

cap autonomie santé
Faciliter, accompagner, simplifier

Retrouvez toutes les actualités des services de CapAS

En cliquant sur le logo

La coordination des parcours de situations individuelles vers la coordination territoriale

Le Centre de Coordination en Cancérologie —3C

3C cap autonomie santé
Faciliter, accompagner, simplifier

Prévention et Promotion de la santé

Prévention

Imprimé par nos soins octobre2025