

AU COEUR DE MA SANTE



L'éducation thérapeutique consiste à aider à mieux gérer le quotidien avec une maladie chronique:

hypertension artérielle, obésité, diabète, maladies cardiaques...

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

Contact : Anne-Sophie

07 83 25 20 09

polesante.kervignac@gmail.com



LES ATELIERS DE GROUPE

UN PARCOURS DE 6 ATELIERS

TOUS LES LUNDIS DE 10H À 12H

1 Ma santé, mon bien être	6 janvier
2 Mon alimentation et moi	13 janvier
3 Ma vie en mouvement	20 janvier
4 Mes émotions	27 janvier
5 Mes capacités à changer	03 février
6 Et après?	24 février

EN FONCTION DE **VOS BESOINS:**
(SUR INSCRIPTION)

Mon corps et mon diabète

Jeudi 27 mars 18h-20h

Mon cœur et mes artères

Jeudi 24 avril 18h-20h

Atelier Cuisine

vendredi 21 mars 10h-12h

vendredi 4 avril 14h-16h

Choisir mes aliments, un vrai casse tête

Jeudi 27 février 18h-20h

jeudi 15 mai 18h-20h

Pause, et vous?

Vendredi 23 mai 10h-12h

LES ATELIERS DE GROUPE

UN PARCOURS DE 6 ATELIERS

TOUS LES LUNDIS DE 10H À 12H

1 Ma santé, mon bien être	3 mars
2 Mon alimentation et moi	10 mars
3 Ma vie en mouvement	17 mars
4 Mes émotions	24 mars
5 Mes capacités à changer	31 mars
6 Et après?	21 avril

EN FONCTION DE **VOS BESOINS:**
(SUR INSCRIPTION)

Mon corps et mon diabète

Jeudi 27 mars 18h-20h

Mon cœur et mes artères

Jeudi 24 avril 18h-20h

Atelier Cuisine

vendredi 21 mars 10h-12h

vendredi 4 avril 14h-16h

Choisir mes aliments, un vrai casse tête

Jeudi 27 février 18h-20h

jeudi 15 mai 18h-20h

Pause, et vous?

Vendredi 23 mai 10h-12h