

# 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 22 septembre au 8 décembre 2025**



**De 10h à 11h30**



**Au Centre Social de KERYADO  
24 Rue de Kersabiec – 56100 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

## Cycle 3 - 2025

3 cycles sont proposés 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.

Ce projet est financé par l'ARS.

Seul le cycle d'Activité Physique Adaptée demande une participation.

# 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.