

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 (11 séances)



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

2 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.



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 ?



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
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

Voici tous nos ateliers complémentaires.
Certains ateliers changent à chaque cycle.
Il n'y a pas toujours les mêmes ateliers.

● Insuffisance cardiaque

Je comprends mieux mon insuffisance cardiaque et trouve des solutions adaptées pour améliorer ma qualité de vie.

● Comprendre mes émotions

Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces pour les exprimer.

● 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.

● Mon sommeil, un ami pour la vie

Je reprends en main mon sommeil : comprendre, prévenir et mieux dormir.

● Découverte de la méditation (partie 1)

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

● Découverte de la méditation (partie 2)

Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier "Découverte de la méditation partie 1" pour s'inscrire à cet l'atelier.

● Santé sexuelle, parlons-en !

Parce que c'est aussi ma santé.

● Mon cœur, mes artères

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

● Gérer son stress avec la cohérence cardiaque (Partie 1)

Je comprends comment agit le *mauvais stress* sur ma santé

● Gérer son stress avec la cohérence cardiaque (Partie 2)

Je découvre comment installer le *bon stress* dans mon quotidien

● Diabète un moment pour en parler