

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



**Du 28 septembre au
14 décembre 2026**



De 10h à 11h30



**Lieu à définir
Lanester ou 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-etc@capautonomiesante.bzh



Au cœur de ma santé

Cycle 1 - 2026

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 :

1 J'ai un rendez vous avec un professionnel

Je parle de mes motivations et de mes questions.



2 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.



3 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.

Je participe à un parcours de 6 ateliers

La participation aux 6 ateliers est essentielle.

Vendredi 30 janvier 2026, de 14h30 à 16h30 :



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 ?

Je complète mon parcours par des ateliers complémentaires de mon choix

● **Mercredi 25 mars de 10h à 12h :** Comprendre mes émotions

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

● **Mercredi 1 avril de 10h à 12h :** Insuffisance cardiaque

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

● **Mercredi 8 avril 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 29 avril de 10h à 12h :** Gérer son stress avec la cohérence cardiaque : Je comprends comment agit le *mauvais* stress sur ma santé.

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



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

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

Vendredi 13 février 2026, de 14h30 à 16h30 :

3. "Mon alimentation et moi"

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

Vendredi 6 mars 2026, de 14h30 à 16h30 :

4. "Ma vie en mouvement"

Je suis d'accord pour me mettre en mouvement tous les jours. Mais où et comment ?

Vendredi 13 mars 2026, de 14h30 à 16h30 :

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

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

Vendredi 20 mars 2026, de 14h30 à 16h30 :

6. "Séance bilan, Et après ?"

J'évolue à mon rythme, je respecte mes besoins, je reconnaiss mes forces et j'utilise les ressources autour de moi pour continuer à prendre soin de ma santé après le programme d'éducation thérapeutique.