

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-etp@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.

1

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 ?

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



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 reconnais mes forces et j'utilise 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 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.

● Mercredi 6 mai de 10h à 12h : Étiquettes et nutrition, savoir lire pour mieux choisir :

J'apprends à lire et comprendre les informations présentes sur les emballages pour faire des choix alimentaires éclairés au quotidien.

● Mercredi 13 mai de 10h à 12h : Mon cœur, mes artères : comprendre et prévenir :

Je découvre les symptômes et les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires pour mieux protéger mon cœur et mes artères.

● Mercredi 20 mai de 14h à 16h : Mon sommeil, un ami pour la vie

J'apprends à mieux connaître mon sommeil, à identifier les facteurs qui le perturbent et à découvrir des stratégies simples pour bien dormir au quotidien.