

# 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**



**Les mardis  
Du 29 septembre au  
15 décembre 2026**



**De 13h30 à 15h**



**Lanester**

**Maisons des Associations**



**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 2 - 2026

2 cycles sont proposés dans l'année

**Au cœur de ma santé** est un programme d'éducation  
thérapeutique qui va 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.

Lundi 14 septembre 2026, 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 ?

Lundi 21 septembre 2026, 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.

Lundi 28 septembre 2026, 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.

Lundi 5 octobre 2026, de 14h à 16h :



## 4. "Ma vie en mouvement"

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

Lundi 12 octobre 2026, 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.

Lundi 2 novembre 2026, de 14h à 16h :



## 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

- **Vendredi 13 novembre de 14h30 à 16h30 : Mieux vivre avec ses émotions :** Je comprends mes émotions et j'apprends des astuces pour mieux les exprimer et les gérer au quotidien.
- **Vendredi 20 novembre de 14h30 à 16h30 : 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.
- **Vendredi 27 novembre de 14h30 à 16h30 : 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.
- **Vendredi 4 décembre de 14h30 à 16h30 : 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 9 décembre de 10h à 12h : Prendre soin de son cœur :** Je comprends mieux mon insuffisance cardiaque et trouve des solutions adaptées pour améliorer ma qualité de vie.
- **Mercredi 16 décembre de 10h à 12h : Découverte de la méditation :** J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress (Partie 1).