

Prendre contact au  
02 97 87 70 33



Entretien initial :  
Bilan éducatif partagé  
Rencontre privilégiée avec  
un professionnel de santé pour échanger  
sur vos besoins et vos attentes



Participation aux ateliers  
de votre choix sur différentes thématiques :  
la diététique, l'activité physique,  
les émotions, la motivation ...



Entretien de fin de programme :  
Evaluation  
des compétences acquises permettant  
d'actualiser votre bilan éducatif et  
de vous proposer de nouvelles actions  
de suivi et d'accompagnement

**Vous souhaitez participer  
à notre programme ?**

**Contactez-nous :**



**02 97 87 70 33**

coordination-etp@capautonomiesante.bzh

7 rue Léo Lagrange - 56600 LANESTER

**AU CŒUR DE  
MA SANTÉ**

**Programme  
2ème semestre 2020  
Lanester**

« L'éducation thérapeutique a pour but d'aider  
les patients à acquérir ou à maintenir  
des compétences qui leur sont nécessaires  
pour gérer au mieux leur vie quotidienne  
dans le contexte d'une maladie chronique. »



**7 rue Léo Lagrange  
56600 LANESTER  
02 97 87 70 33**

## Ateliers collectifs

### **Bouger pour ma santé**

Pourquoi et comment ?

**Lundi 7 septembre (10h-12h)**

### **L'alimentation si on en parlait**

Echanger collectivement avec une diététicienne et répondre aux questions que vous vous posez sur votre alimentation.

**Jeudi 17 septembre (14h-16h)**

### **Les emballages alimentaires**

Comprendre les informations utiles sur les emballages alimentaires.

**Mardi 29 septembre (10h-12h)**

### **La cohérence cardiaque**

Découvrir et expérimenter une technique simple et accessible de gestion du stress et des émotions.

**Vendredi 9 octobre (10h-11h30)**

### **Manger équilibré et varié**

Réaliser des menus plaisir, faciles et équilibrés  
Découvrir et partager de nouvelles idées.

**Jeudi 5 novembre (14h-16h30)**

### **Les facteurs de risque cardiovasculaire**

Choisir un de vos facteurs de risque et réfléchir ensemble aux moyens d'action.

**Vendredi 27 novembre (14h00-16h00)**

### **Diabète, un moment pour en parler**

Comprendre votre maladie pour mieux la gérer.

**Jeudi 10 décembre (10h-12h)**

### **Planifier et organiser ses repas**

Adapter l'organisation quotidienne de vos repas à vos besoins, vos envies et vos habitudes.

**Mardi 15 décembre (10h-12h)**

### **Mon défi : échanger et partager pour renforcer ma motivation**

*2 séances indissociables*

Echanger autour de votre expérience avec la maladie et vos situations de vie réelle.  
Mettre en lumière vos ressources personnelles internes et externes.

**Lundi 30 novembre et 7 décembre (14h30-16h30)**

### **Activité Physique Adaptée (Lorient)**

*Participation de 20 euros - 11 séances*

Reprendre une activité physique adaptée en toute sécurité.

**Du Lundi 14 septembre au 30 novembre (10h-11h30)**

### **Consultation individuelle**

*Possibilité de l'aide ponctuelle d'une diététicienne ou d'une psychologue*

**Nous contacter**