



AU CŒUR DE MA SANTE

PROGRAMME D'EDUCATION THERAPEUTIQUE

Ce programme me concerne si :

- J'ai du diabète
- ou J'ai de l'hypertension
- ou J'ai une maladie cardiovasculaire
- ou Je suis en surpoids

L'Education thérapeutique m'aide à :

- Comprendre ma maladie
- Maintenir ma motivation
- Savoir comment améliorer ma santé

Des séances de groupe **gratuites financées par l'Agence Régionale de la Santé** sont proposée à la

Maison de santé, 4 rue de ker anna, 56700 Kervignac

Pour venir aux ateliers de groupe, **je dois m'inscrire.**

Pour des **conseils pratiques**, je peux rencontrer **en individuel** une podologue, une Infirmière, une diététicienne, une sophrologue.



CONTACT :

Stéphanie

07.83.25.20.09

polesante.kervignac@gmail.com

STRESS ET EMOTIONS

Je développe de nouvelles ressources pour réguler mon stress et mes émotions.

MARDI 25 JANVIER 10H 12H

JE PLANIFIE MES MENUS

Je réfléchis à la conception des menus avec le groupe

MARDI 1^{er} FEVRIER 10H 12H

MON CORPS ET MON DIABETE

J'apprends à comprendre ma maladie afin de mieux vivre avec
Le lien du diabète sur mes dents et mes pieds

JEUDI 3 FEVRIER 14H 16H

ESTIME DE SOI

J'apprends à mettre en lumière mes ressources personnelles et externes pour mieux vivre ensemble

JEUDI 17 MARS 14H 16H

LE SOMMEIL

Je développe de nouvelles compétences pour améliorer la qualité de mon sommeil

MARDI 17 MAI 10H 12H

L'ALIMENTATION SI ON EN PARLAIT

Je comprends le lien de l'alimentation sur ma santé, j'apprends à lire les étiquettes des emballages alimentaires

MARDI 5 AVRIL 10H 12H

DIABETE ET VACANCES

J'apprends à organiser mes vacances

JEUDI 9 JUN 14H 16H

ATELIER CUISINE

Je cuisine avec le groupe et j'échange autour de l'alimentation

SAMEDI 5 MARS 10H 13H

SAMEDI 11 JUN 10H 13H