

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 :
diététique, activité physique,
stress et émotions...



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
1er semestre 2022
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

Manger équilibré et varié au quotidien

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

Jeudi 27 janvier (14h-16h)

La cohérence cardiaque

Découvrir et expérimenter une technique simple
et accessible à tous pour agir sur votre stress

Mercredi 2 février (10h-12h)

Approfondissement

Mercredi 4 mai (10h-12h) Découverte

Mon cœur, mes artères

Comprendre la maladie cardiaque et ses
symptômes. Identifier vos propres facteurs de
risque cardiovasculaire

Mercredi 2 mars (10h-12h)

Planifier et organiser mes repas

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

Lundi 7 mars (14h-16h)

Les emballages alimentaires

Comprendre les informations utiles sur les
emballages alimentaires

Mardi 15 mars (10h-12h)

Mon défi : échanger et partager pour renforcer ma motivation

Echanger autour de votre expérience avec
la maladie et vos situations de vie réelle
Mettre en lumière vos ressources et
consolider votre motivation

Jeudi 24 mars (10h-12h)

et Jeudi 31 mars (10h-12h)

Connaître et maîtriser ses facteurs de risque cardiovasculaire

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

Vendredi 8 avril (10h-12h)

Le diabète, un moment pour en parler

Comprendre votre maladie et le rôle et l'action des
traitements pour mieux vivre avec au quotidien

Vendredi 29 avril (10h-12h)

Manger avec attention et plaisir

Découvrir de précieux outils : les 5 sens, la
faim, l'envie ...

(Pas d'accompagnant)

Vendredi 20 mai (10h-12h)

L'alimentation si on en parlait

Echanger ensemble pour répondre à toutes
les questions que vous vous posez sur votre
alimentation

Jeudi 2 juin (10h-12h)

Programmes spéciaux

Activité Physique Adaptée (Lorient)

Participation de 20 euros - 11 séances

Reprendre une activité physique adaptée
en toute sécurité

Du 14 mars au 30 mai (10h- 11h30)

Consultation individuelle

Possibilité de l'aide ponctuelle
d'une diététicienne ou sophrologue

Nous contacter