



## Programme d'éducation thérapeutique

De Septembre à Décembre 2022 à Plouay

Ce programme me concerne si :

- Je suis diabétique
- J'ai des problèmes cardiaques
- Je suis hypertendu
- Je suis en surpoids

L'éducation thérapeutique m'aide à :

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

Des séances de groupe **gratuites** sont proposées à

**La Maison de Santé** – 3 rue du Dr Berthy 56240 PLOUAY.

Pour venir à ces séances de groupe, je dois **m'inscrire**.

Pour des **conseils pratiques**, je peux rencontrer un podologue, une diététicienne, une ergothérapeute, une infirmière, un kinésithérapeute, une psychologue.

**Contact : 07 69 48 45 77** ou [etpplouay@gmail.com](mailto:etpplouay@gmail.com)

| <b>Séances collectives<br/>– de Septembre à Décembre 2022–</b>   |  |
|--|--|
| <b>Manger équilibré au quotidien.</b><br>J'apprends à équilibrer mes repas et je partage mes idées menus                     | <b>Mardi 27 Septembre</b><br>14h30-16h30   |
| <b>Le diabète, un moment pour en parler.</b><br>J'apprends à connaître ma maladie.   | <b>Mardi 4 Octobre</b><br>14h30-16h30      |
| <b>Connaître et maîtriser les facteurs de risque cardiovasculaire.</b><br>Je comprends et j'agis sur ma santé                | <b>Mardi 11 Octobre</b><br>14h30-16h30     |
| <b>Ma vie en mouvement.</b><br>Me mettre en mouvement tous les jours, je suis d'accord. Mais où et comment ?                 | <b>Mercredi 12 Octobre</b><br>14h30- 16h30 |
| <b>Mieux communiquer pour agir sur mon stress.</b><br>Je développe mes compétences en communication pour agir sur mon stress | <b>Mardi 18 Octobre</b><br>14h30-16h30     |
| <b>Planifier et organiser mes repas.</b><br>Je reconnais mes besoins du moment pour organiser et planifier mes menus.        | <b>Mardi 25 Octobre</b><br>14h30-16h30     |
| <b>La Confiance en soi.</b>  | <b>Jeudi 27 Octobre</b><br>10h-12h         |
| <b>Je suis diabétique et je prends soin de mes pieds.</b><br>Je surveille et je soigne mes pieds.                            | <b>Vendredi 18 Novembre</b><br>14h30-16h30 |