

Je souhaite me remettre en mouvement

Je préserve ma santé en pratiquant au quotidien une activité physique adaptée.

Les séances se déroulent avec Vincent **tous les lundi matin du 6 mars au 19 juin 2023** de 10h à 11h30 au centre social de KERSABIEC à Lorient

Pour m'inscrire j'appelle le **02 97 87 70 33**

Un certificat médical est obligatoire

Les 11 séances coûtent 20 euros



Contact :

7 rue Léo Lagrange à Lanester

02 97 87 70 33

coordination-etp@capautonomiesante.bzh

AU CŒUR DE MA SANTÉ



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

L'éducation thérapeutique consiste à **m'aider à mieux gérer ma vie quotidienne avec la maladie.**

J'ai une maladie chronique (l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, les maladies cardiaques, le cancer), **je veux améliorer mon quotidien :**

➔ **Je m'inscris au programme Au cœur de ma santé
J'appelle le 02 97 87 70 33**

Dans le programme Au cœur de ma santé :

- ♦ **J'ai rendez-vous avec un professionnel.**
Je parle de mes motivations et de mes questions.
- ♦ **Je participe à un parcours de 5 ateliers.**
- ♦ Je peux aussi : m'inscrire à des **ateliers complémentaires**, **consulter une professionnelle** comme une diététicienne, une infirmière ou une sophrologue et **reprendre une activité physique** en douceur et en toute sécurité.
- ♦ Je fais régulièrement un **bilan avec un professionnel de santé** et parle de ce que j'apprends dans le programme.

Tout est gratuit sauf le cycle d'activité physique adaptée.

Je participe à un parcours de 5 ateliers

1. « Ma santé, mon bien-être »

Ca veut dire quoi être en bonne santé pour moi ? Qu'est-ce qui m'apporte du bien-être dans ma vie ?

2. « Mes émotions, comment ça va aujourd'hui ? »

Je suis traversé par des émotions chaque jour.
J'apprends à les nommer.

3. « Mon alimentation et moi »

J'ai une maladie chronique et mon alimentation a changé.
Je fais le point sur mes habitudes alimentaires.

4. « Ma vie en mouvement »

Me mettre en mouvement tous les jours, je suis d'accord. Mais où et comment ?

5. « Changer si je veux, quand je veux »

J'aimerais changer certaines habitudes.
Je prends conscience de mes ressources pour le faire.

Je choisis les dates qui m'intéressent :

- Groupe 1 : tous les **jeudi de 14h à 16h du 12 janvier au 9 février**
- Groupe 2 : tous les **mardi de 10h à 12h du 9 mai au 6 juin**

(Un groupe 3 sera proposé en novembre 2023)

Je participe à des ateliers complémentaires

Mardi 31 janvier 10h-12h : J'adapte mon alimentation à mon diabète

Mercredi 08 février 10h - 12h : Mon cœur, mes artères

Je comprends la maladie cardiaque et ses symptômes. J'identifie mes propres facteurs de risque cardiovasculaire.

Mercredi 08 mars 14h - 16h : Mes émotions (2)

Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces pour les exprimer.

Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier « mes émotions comment ça va aujourd'hui » pour s'inscrire à l'atelier « Mes émotions (2) »

Mardi 21 mars 10h-12h : Diabète un moment pour en parler

Je comprends ma maladie et l'action des traitements pour mieux vivre avec.

Mercredi 05 avril 10h - 12h : Yoga-méditation

Méditer et prendre du temps pour soi.

Vendredi 07 avril 10h - 12h : Planifier et organiser mes repas

J'adapte l'organisation de mes repas à mon quotidien et mes besoins.

Mercredi 03 mai 10h - 12h : Mon cœur, mes artères

Je comprends la maladie cardiaque et ses symptômes. J'identifie mes propres facteurs de risque cardiovasculaire.

Vendredi 02 juin 10h - 12h : Atelier cuisine

Vendredi 16 juin 10h - 12h : J'adapte mon alimentation à mon diabète

Mercredi 21 juin 10h - 12h : Mes émotions (2)

Je comprends le fonctionnement des émotions et je découvre des astuces pour les exprimer.

Attention : il est indispensable d'avoir participé à l'atelier « mes émotions comment ça va aujourd'hui » pour s'inscrire à l'atelier « Mes émotions (2) »