

AU COEUR DE MA SANTE



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE
VOUS AIDE À MIEUX GÉRER
VOTRE VIE QUOTIDIENNE
AVEC VOTRE **MALADIE CHRONIQUE**

(diabète, surpoids, hypertension
artérielle, hypercholestérolémie,
maladies cardiovasculaires, etc...)



Tous les ateliers
ont lieu à:
Maison de santé
4 rue de Ker Anna
56700 KERVIGNAC

Contactez **Stéphanie**
au **07 83 25 20 09**
polesante.kervignac@gmail.com

LES ATELIERS DE GROUPE

VOUS ALLEZ INTÉGRER UN **CYCLE** DE **5 ATELIERS**:

- Ma santé, mon bien être
- Mon alimentation et moi
- Mes émotions
- Ma vie en mouvement
- Mes capacités à changer, je peux le faire!

 Tous les vendredis 10H - 12H



Cycle 1

3 MARS
10 MARS
17 MARS
24 MARS
31 MARS



Cycle 2

5 MAI
12 MAI
26 MAI
2 JUIN
9 JUIN

ET EN FONCTION DE **VOS BESOINS**:

LES ATELIERS A LA CARTE :

Mon corps et mon diabète

JEUDI 9 FEVRIER 14H - 16H

Mon cœur Mes artères

JEUDI 9 MARS 18H - 20H

C'est moi qui l'ai fait

Atelier cuisine

VENDREDI 20 JANVIER 14H - 16H

SAMEDI 1er AVRIL 10H - 12H