



Au cœur de ma santé



Programme d'éducation thérapeutique Maladies chroniques *(diabète, hypertension, insuffisance cardiaque...)*

Toutes les séances sont encadrées par des professionnels de santé formés à l'éducation thérapeutique;

Ces séances vous permettront d'acquérir des compétences pour améliorer votre santé.

Elles sont gratuites financées par l'Agence Régionale de Santé et accessibles sur inscription.

Les séances collectives ont lieu à la Maison de santé, Espace tertiaire - 3 rue du Dr Berthy - 56240 Plouay

Vous pouvez aussi bénéficier de quelques séances individuelles: conseil et prévention des risques sur les pieds, l'équilibre alimentaire, la vie quotidienne...

**N'hésitez pas à nous contacter
au 07 69 48 45 77 ou etpplouay@gmail.com pour un
premier échange, nous discuterons ensemble de vos
attentes et de vos besoins**

Séances collectives **Plouay - 2nd semestre 2023**

Mardi 14 Novembre
Comprendre les étiquettes
Comprendre les informations présentes sur les emballages alimentaires

Mardi 21 Novembre
Le diabète, un moment pour en parler
J'apprends à connaître ma maladie

Mardi 28 Novembre
Mes émotions n°2
De l'émotion à l'action!

Mardi 05 Décembre
Connaître et maîtriser les facteurs de risque cardiovasculaire
Je comprends et j'agis sur ma santé

Mardi 12 Décembre
Atelier Cuisine
Cuisiner les légumes de saison et les légumes secs

Mardi 19 Décembre
Je développe mes compétences de communication
Savoir faire une demande, savoir dire non