

► Pourquoi un programme d'éducation thérapeutique ?

Vous avez une maladie chronique comme l'hypertension, l'obésité, les maladies cardiaques, le cancer ? Vous souhaitez améliorer votre quotidien ?

Avec le programme « Au cœur de ma santé », vous pouvez :

- ◆ Participer à des ateliers collectifs sur des thèmes variés
- ◆ Avoir une consultation individuelle avec un professionnel comme une diététicienne, une infirmière ou une sophrologue
- ◆ Reprendre le sport en douceur et en toute sécurité en participant à un cycle d'activité physique adaptée.



INFORMATIONS PRATIQUES

► Partenaires



► Lieu et contact

Cap autonomie santé
7 rue Léo Lagrange à Lanester
02 97 87 70 33
coordination-etp@capautonomiesante.bzh



Prévention Santé



► Programme d'éducation thérapeutique du patient

AU CŒUR DE MA SANTE



Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



AU PROGRAMME

► Planifier et organiser mes repas

► *Vendredi 23/09/22 de 10h à 12h*

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

► Au cœur, mes artères

► *Mercredi 28 septembre de 10h à 12h*

J'apprends à comprendre la maladie cardiaque et ses symptômes. J'identifie mes propres facteurs de risque cardiovasculaire.

► La cohérence cardiaque, niveau 2

► *Vendredi 30 septembre de 9h30 à 11h30*

J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress.

► Le diabète, un moment pour en parler

► *Vendredi 7 octobre de 10h à 12h*

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

Manger avec attention et plaisir

► *Vendredi 14 octobre de 10h à 12h*

Je découvre des outils pour explorer les cinq sens, la faim, l'envie.

► Ma motivation : la trouver, la renforcer

► *Lundi 14 novembre et lundi 21 novembre de 10h à 12h*

Je discute de mon expérience de vie avec la maladie. Je trouve des idées pour consolider ma motivation.

► Manger équilibré et varié

► *Jeudi 17 novembre de 14h à 16h*

Je partage des idées de recettes faciles et équilibrées en fonction des saisons.

► La cohérence cardiaque, niveau 1

► *Mercredi 30 novembre de 10h à 12h*

J'apprends une technique simple pour agir sur mon stress.

► L'alimentation, si on en parlait

► *Jeudi 8 décembre de 14h à 16h*

Vous échangez sur l'alimentation et posez vos questions.

► Comprendre les étiquettes

► *Mardi 13 décembre de 10h à 12h*

J'apprends à lire les emballages alimentaires.

► Activité physique adaptée

► *Les lundis matins du 19 septembre au 05 décembre*

Je reprends une activité physique en douceur.



INSCRIPTION

Directement auprès de l'association :

Cap autonomie santé

7 rue Léo Lagrange à Lanester

02 97 87 70 33

coordination-etp@capautonomiesante.bzh