

## ► Pourquoi un programme d'éducation thérapeutique ?

Vous vivez avec une maladie chronique ? Vous souhaitez améliorer votre qualité de vie au quotidien et acquérir une plus grande autonomie pour une meilleure gestion de la maladie ? Vous pouvez vous inscrire au programme « Vivre bien avec une maladie chronique ».

Le programme est animé par des intervenants formés à l'éducation thérapeutique accompagnés de personnes ressources. Il est gratuit et se déroule en 3 étapes :

- 1) Bilan éducatif partagé initial individuel
- 2) Ateliers collectifs d'une durée de 2h30 sur des thèmes variés à partir du 19 novembre
- 3) Bilan éducatif final



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Lieu et contact

**Maison Associative de la Santé**  
Espace Santé Olivier Sabouraud  
7 rue de Normandie, 35000 Rennes  
**02 99 53 48 82**  
[contact@maisondelasante.com](mailto:contact@maisondelasante.com)



Prévention Santé



► Programme d'éducation thérapeutique du patient

**Vivre bien avec une maladie chronique**

Camieg

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

## AU CŒUR DE MA SANTE

### 7 ATELIERS AUX CHOIX SONT PROPOSEES DE 10H A 12H30

#### ▶ Faire connaissance et comprendre les maladies chroniques

*19 novembre 2022*

Découvrir le contenu des ateliers, leur fonctionnement et leurs objectifs; faire connaissance en toute simplicité; mieux comprendre ce qu'est une maladie chronique et ses conséquences au quotidien; partager son vécu et ses besoins.

#### ▶ Connaître et gérer ses émotions

*7 janvier 2023*

Savoir identifier mes émotions, pouvoir les exprimer et mieux les gérer pour moi et face à mon entourage.

#### ▶ Estime de moi, de la tête aux pieds

*21 janvier 2023*

Améliorer mon regard sur moi, prendre confiance en moi et mieux m'affirmer face aux autres.

## AU CŒUR DE MA SANTE

#### ▶ Ma vie affective et sexuelle

*4 mars 2023*

Mieux comprendre ma sexualité et les impacts de la maladie chronique sur elle, retrouver et/ou cultiver une vie intime qui me corresponde.

#### ▶ Me nourrir, entre équilibre et plaisir (séance de 4h)

*10 février 2023*

Acquérir des connaissances sur l'alimentation, mieux gérer les interdits alimentaires, développer ma créativité pour retrouver et ou cultiver le plaisir de manger.

#### ▶ Mon projet de vie : vie professionnelle

*25 mars 2023*

Repérer et valoriser mes valeurs, mes forces et mes compétences pour définir un projet de vie Imaginer des pistes pour vivre mieux au travail et/ou dans mes engagements.

#### ▶ Je bouge et je m'éclate en respectant mon corps

*10 décembre 2022*

Découvrir une activité physique adaptée à mes envies et à mes capacités, mieux connaître les effets de l'activité physique sur ma santé.



## CONTACT

Directement auprès de l'association :

**Maison Associative de la Santé**  
Espace Santé Olivier Sabouraud  
7 rue de Normandie, 35000 Rennes  
**02 99 53 48 82**  
**contact@maisondelasante.com**