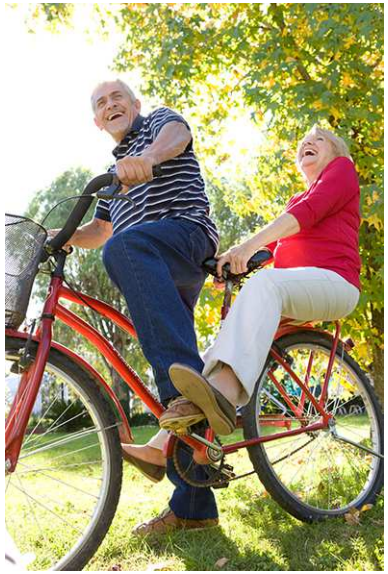
Pourquoi un programme d'éducation thérapeutique ?

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 18 mars
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

Camieg

Prévention Santé

Programme d'éducation thérapeutique du patient

Vivre bien avec une maladie chronique

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

18 mars 2023

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.

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.

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

7 avril 2023

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

AU CŒUR DE MA SANTE

Connaître et gérer ses émotions

6 mai 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

27 mai 2023

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

Je bouge et je m'éclate en respectant mon corps

10 juin 2023

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

Ma vie affective et sexuelle

24 juin 2023

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

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