

# Les Ateliers du Pôle

2<sup>ème</sup> SEMESTRE 2020

Programme d'Education thérapeutique *Maladies chroniques*  
(Hypertension, maladies cardiovasculaires, surpoids, diabète...)

AU CŒUR DE MA SANTE

## ATELIER CUISINE (participation 6€)

Préparer et partager ensemble un repas équilibré en toute convivialité

Samedi 3 octobre 10H 13H30

Samedi 5 Décembre 10H 13H30

## UN MOMENT POUR PARLER, EN CUISINANT

En cuisinant, échanger autour du surpoids

Mardi 13 octobre 17H 19H

Mardi 17 Novembre 17H 19H

Mardi 8 Décembre 17H 19H

3 sessions même groupe

## COMPRENDRE LES INFORMATIONS UTILES DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

Repérer les informations nutritionnelles importantes

EN ALLANT SUR PLACE AU LECLERC !

Mardi 10 Novembre 10H 12H

## L'ALIMENTATION SI ON EN PARLAIT

Comprendre le lien de l'alimentation sur la santé, connaître les adaptations possibles,  
échanger de nouvelles idées

Jeudi 22 octobre 17H 19H

Jeudi 26 Novembre 17H 19H

Jeudi 17 Décembre 17H 19H

## LES PIEDS, COMMENT EN PRENDRE SOIN

Surveiller et soigner vos pieds : chaussures, ongles, etc....

Jeudi 1<sup>er</sup> Octobre 17H 19H

## MIEUX VIVRE SA MALADIE AU QUOTIDIEN

Echanger autour de votre expérience, comment soutenir sa motivation

Jeudi 8 octobre 14H 16H

Jeudi 12 Novembre 14H 16H

2 sessions même groupe

## CONNAITRE ET MAITRISER SES FACTEURS DE RISQUES

### CARDIOVASCULAIRES

Choisir un de vos facteurs de risques  
Réfléchir ensemble aux moyens d'actions

Mardi 20 octobre 14H 16H

ateliers ont lieu à :

Maison de Santé  
4 rue de ker anna  
56700 Kervignac

Encadrés par les professionnels de santé formés à l'Education Thérapeutique du Patient.  
GRATUITS (financement de l'Agence Régionale de Santé Bretagne) SOUS INSCRIPTION

-Kervignac et communes limitrophes-



Contact : 07.83.25.20.09

polesante.kervignac@gmail.com

Tous

les