

Tous en Forme dans le Coglais

Le programme en quelques mots...

Proposé par :



Public ADULTES	Pathologie / troubles / Syndromes Patients diabétiques, hypertendus et en surpoids
Les objectifs	
Actions collectives animées par des professionnels de santé pour aider les patients à prendre soin de leur santé au quotidien	
Mode de réalisation du programme <input type="checkbox"/> Hospitalisation <input type="checkbox"/> Ambulatoire en établissement <input checked="" type="checkbox"/> Exercice de ville	Lieu(x) où se déroule(nt) les entretiens et ateliers Maen Roch
Comment accéder au programme ? Être patient d'un médecin traitant des 3 pôles de santé du Coglais (Saint-Brice en Coglès, Saint-Etienne en Coglès, Montours)	Coordonnées de contact Laëtitia PRUDOR au 06.77.63.13.21 laetitiaprudor@neuf.fr et/ou Jessy MARTINE-GESLAND au 06.07.28.40.40 jessy.martine@wanadoo.fr

Mise à jour : 23/04/2026

Informations recueillies par



@: plateforme.etp@dactiv.bzh



Le déroulement du programme

Coordinateur

Laëtitia PRUDOR et Jessy MARTINE-GESLAND

Composition de l'équipe intervenante

Médecins, diététicienne, coach sportif, psychologue, infirmières, podologue

Liens avec le cercle de soin (médecin traitant...)

Transmission aux médecins généralistes via la messagerie sécurisée et/ou le logiciel Axisanté

Bilan éducatif partagé initial

Programme à la carte :

- Bilan initial sous forme d'entretien avec une personne référente pour élaborer un parcours adapté aux besoins.

Thèmes / organisation des ateliers éducatifs

Séances collectives à la carte :

Atelier découverte,
Hypertension, surpoids et moi... ?
Qu'est-ce que le diabète ?
Manger équilibré au quotidien
L'A.P.A. c'est quoi ?
Comment se repérer avec les étiquettes ?
Les bons gestes au quotidien
Pieds et diabète, quelle relation ?
Invitations, restaurant et équilibre
Stress, sommeil et bien-être

2 ateliers culinaires par an si le contexte le permet (en lien avec le programme mené par Prosalica)

Séances individuelles à la carte : diététique, podologie, psychologie

1 séance collective tous les 1ers jeudis du mois, à 14H30

- Activités physiques partenaires : Marche adaptée (Siel Bleu) ; Activité aquatique (Piscine Coglé'O) ; Partenariat du Pôle Santé avec l'Orange Bleu pour des programmes adaptés

Bilan de suivi/fin de parcours et modalités de suivi

