

# REUNION D'INFORMATION

## JEUDI 12 FEVRIER 2026

DE 14H30 A 16H30  
SALLE DU CENTRE  
SOCIAL  
32 RUE DE VERDUN

-  
SAINT- BRICE EN  
COGLÈS



PÔLE DE SANTÉ DU COGLAIS

Entretiens individuels Ateliers culinaires

Ateliers collectifs



Activité physique

Diététique

Temps d'écoute

Parlez-en à votre praticien

Contactez Laetitia Prudor au 06.77.63.13.21  
ou Jessy Martine-Gestand au 06.07.28.40.40

# TOUS EN FORME DANS LE COGLAIS !

Le Pôle Santé du Coglais  
organise des

**ateliers collectifs gratuits,**

animés par des professionnels  
de la santé et du sport

Pourquoi ?

Vous aider  
à mieux gérer  
votre santé  
au quotidien.

Et pour  
qui ?

A destination  
de personnes ayant  
du diabète,  
de l'hypertension,  
un surpoids...

**REUNIONS MENSUELLES,  
UN JEUDI PAR MOIS**

à  
**MAEN ROCH**



Atelier découverte

Jeudi 12 février à 14h30

Centre social Maen Roch



Hypertension, surpoids... et moi ?

Jeudi 12 mars à 14h30

Centre social Maen Roch



Qu'est-ce que le diabète ?

Jeudi 9 avril à 14h30

Centre social Maen Roch



Manger équilibré au quotidien

Jeudi 7 mai à 14h30

Centre social Maen Roch



L'A.P.A. c'est quoi ?

Jeudi 11 juin à 14h30

Centre social Maen Roch



Ateliers culinaires à 9h45 au CHMB de Val Couesnon ou à l'Espace Eugénie Duval de Maen Roch



Comment se repérer avec les étiquettes ?

Jeudi 2 juillet à 14h30

Centre social Maen Roch



Les bons gestes au quotidien

Jeudi 10 septembre à 14h30

Centre social Maen Roch



Pieds et diabète, quelle relation ?

Vendredi 9 octobre à 14h30

Centre social Maen Roch



Invitations, restaurant et équilibre

Jeudi 12 novembre à 14h30

Centre social Maen Roch



Stress, sommeil et bien-être

Jeudi 10 décembre à 14h30

Maison de Santé (à l'étage) Maen Roch



Ateliers culinaires à 9h45 au CHMB de Val Couesnon ou à l'Espace Eugénie Duval de Maen Roch

Un entretien individuel avec une personne référente est fortement recommandé pour vous aider à élaborer un parcours adapté à vos besoins.  
 Contacts : Laëtitia PRUDOR au 06.77.63.13.21 ou Jessy MARTINE-GESLAND au 06.07.28.40.40

Vous pouvez bénéficier aussi d'1 ou 2 séances avec un(e) diététicien(ne), une psychologue et une podologue participant au programme

Activités physiques adaptées partenaires :  
 - MARCHÉ ADAPTEE:  
 Contactez Fanny DENIEL (Siel Bleu) au 06.98.44.64.13  
 - MAISON SPORT SANTE  
 Appelez au 07.89.42.03.53

- FORMEO:  
 à la piscine Cogléo  
 un rendez-vous préalable vous sera proposé avec Fabienne RUGRAFF, Infirmière libérale.  
 Appelez au 02.99.17.21.00

Ateliers « Cuisiner équilibré »:  
 Ateliers au CHMB de Val Couesnon: regroupement à 9h45 à l'accueil du bâtiment La Lysance (3eme étage canapés violets), l'animatrice viendra chercher le groupe.  
 Atelier à l'ESCC de Maen Roch: regroupement au café citoyen à l'entrée.  
 Prévoir un tablier.  
 Places réservées par ordre d'inscription (6 participants). Joindre un chèque de caution de 10€ (qui ne sera pas encaissé) à l'ordre du "Pôle Santé du Coglais".

