

ATELIERS SOCLES

Nous vous proposons de vous inscrire à l'un des deux cycles d'ateliers socles suivis de son bilan collectif et à des ateliers optionnels (voir au verso) pouvant répondre à vos besoins.

Cycle 1 : du 12/09 au 27/11

Maison Associative de la Santé, 7 rue de Normandie, Rennes
Samedis de 9h45 à 12h30

Cycle 2 : du 15/09 au 24/11

Espace social commun Simone Iff, 12 bis rue Guy Ropartz, Rennes
Mardis de 9h45 à 12h30
Salle Pinson sauf le 15/09 et 1/12 : salle Perdrix



Ajuster mon quotidien en cohérence avec mes capacités

Évaluer/faire un état des lieux de mon niveau d'énergie (physique, émotionnel, psychique) Prendre conscience que mes capacités peuvent varier. Reconnaître les éléments qui participent à mon équilibre, la juste énergie. Organiser un planning en respectant mon rythme et en l'adaptant en fonction de mes capacités du moment.

Cycle 1 : samedi

26 septembre

Cycle 2 : mardi 29 septembre



Connaître et accueillir mes émotions :

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

Cycle 1 : samedi

10 octobre

Cycle 2 : mardi 13 octobre



Parler de ma maladie autour de moi : comment transmettre et quoi ?

Aujourd'hui où j'en suis émotionnellement et corporellement. Mes besoins, mes ressources et les bienfaits à libérer la parole.

Cycle 1 : samedi 24

octobre

Cycle 2 : mardi 27 octobre



Mon projet de vie

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.

Cycle 1 : samedi 14

novembre

Cycle 2 : mardi 17 novembre

BILANS COLLECTIFS

De 12h à 14h

Cycle 1 : vendredi 27

novembre

Cycle 2 : mardi 24 novembre

Vivre bien avec une maladie chronique

— Ateliers 2026

Programme d'éducation thérapeutique du patient

ATELIERS OPTIONNELS

2026-2027



Je bouge et je m'éclate en respectant mon corps

Définir ce qu'est l'activité physique et ses bienfaits pour la santé
Identifier les différents types d'activité physique du quotidien. Clarifier mes capacités et mes limites. Me projeter pour l'après.

Mardi 1^{er} décembre
2026

📍 Espace social
Commun Simone Iff
(Salle Perdrix)



Estime de moi, de la tête aux pieds

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

-> Pour participer à l'atelier, vous devez avoir assisté à un cycle complet des ateliers socles (voir au recto).

Mardi 15 décembre
2026

📍 Espace social
Commun Simone Iff



Apprivoiser ma douleur Comprendre les

mécanismes de la douleur. Partager autour de mes ressources, ce qui m'aide, et en quoi cela m'aide, au quotidien. S'exercer à la cohérence cardiaque et à la pleine conscience. Idée d'échelle sur « la place de la douleur dans mon quotidien ».

Mardi 12 janvier
2027

📍 Espace social
Commun Simone Iff



Ma vie affective et intime

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

-> Pour participer à l'atelier, vous devez avoir assisté à un cycle complet des ateliers socles (voir au recto).

Mardi 26 janvier
2027

📍 Espace social
Commun Simone Iff



Me nourrir, entre équilibre et plaisir

Acquérir des

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

Mardi 9 février
2027

📍 Espace social
Commun Simone Iff



Mes repères sur l'alimentation

Faire l'état des lieux de ce que j'en sais/de ce que j'ai observé : impact de la maladie/ du traitement sur mon alimentation et vice-versa.

Faire le point sur mes repères alimentaires existants et à consolider. Permettre de poser mes questionnements.

Identifier les ressources à aller chercher en fonction de mes besoins.

Date : xxx - Cet atelier sera programmé selon les besoins

📍 Espace social
commun Simone Iff

