



LA SANTÉ DE MON COEUR

Ateliers collectifs
Agir sur sa santé en toute confiance

POUR QUI ?

Vous avez de l'hypertension, du cholestérol ou du diabète ?

Vous avez déjà vécu un événement cardiovasculaire (AVC, infarctus, etc.) ?

Vous souhaitez mieux comprendre votre santé et agir à votre rythme ?

POUR QUOI ?

- ✓ Se sentir mieux au quotidien
- ✓ Renforcer votre capacité d'agir sur votre santé
- ✓ Fixer des objectifs adaptés à votre situation
- ✓ Echanger avec d'autres personnes concernées
- ✓ Etre accompagné par une équipe pluriprofessionnelle

Programme d'Education Thérapeutique du Patient
financé par l'Agence Régionale de Santé

**ENVIE DE PARTICIPER
AU PROGRAMME ?**

Informations et inscription à

contact@cptsbrd.fr

ou **06.44.89.15.06**

**ATELIERS EN
PETIT COMITÉ**
8 personnes maximum



CPTS
BRETAGNE ROMANTIQUE
PAYS DE DOL
BAIE DU MONT SAINT-MICHEL



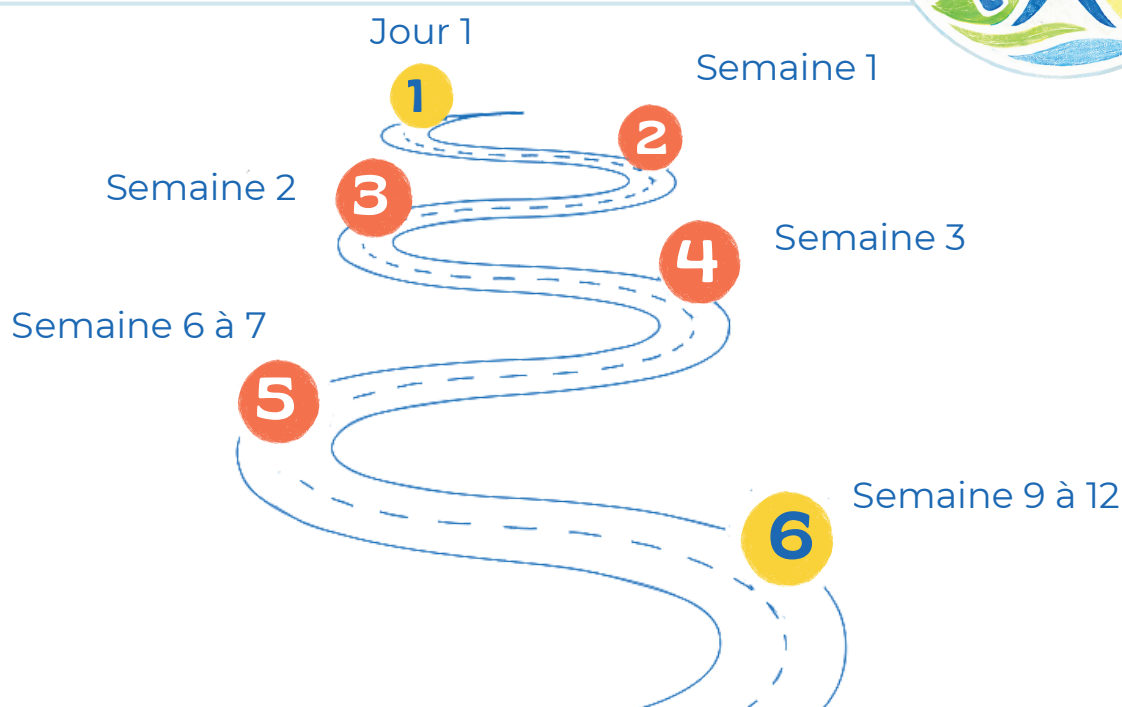
www.cptsbrd.fr

→ OÙ ?

Combours ou Baguer-Morvan



→ COMMENT ?



1

BILAN INDIVIDUEL INITIAL

RDV d'une heure avec un professionnel de santé

Ateliers mardi ou jeudi de 18h à 20h

2

BIEN DANS SA TÊTE

Retrouver sa capacité d'agir

4

BIEN DANS SON CORPS

Prendre soin de soi en bougeant

3

BIEN DANS SON ASSIETTE

Retrouver ou cultiver le plaisir de manger

5

BIEN DANS SES BESOINS

Etre en confiance avec ses soignants

6

BILAN INDIVIDUEL FINAL

RDV d'une heure avec le même professionnel



POUR CONNAITRE LES PROCHAINES DATES



CPTS
BRETAGNE ROMANTIQUE
PAYS DE DOL
BAIE DU MONT SAINT-MICHEL



www.cptsbrd.fr