



cpts
de Brocéliande



MAISON
DE SANTÉ



Ifennic
Santé



MAISON DE SANTÉ



ars
Agence Régionale de Santé

Un programme gratuit
pour mieux vivre au quotidien

Ma santé !

Bien vivre avec une maladie chronique



Parlez-en à votre
professionnel de santé !

Ateliers collectifs

En groupe
pour échanger
et comprendre

Soutenu par des
professionnels
à votre écoute

OUVERT À PARTIR DE **75 ans**

Je m'informe, je participe !

07.56.82.15.77



Du 5 novembre
au 17 décembre 2026



Programme
E.T.P+
Éducation thérapeutique
du Patient

Ma santé !

**Bien vivre avec
les maladies chroniques**

INTRODUCTION

Focus sur les maladies chroniques

**Mieux comprendre votre maladie,
gagner en autonomie**



Jeudi 5 novembre



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

La vie c'est le mouvement

**S'encourager à rester actif,
selon ses capacités**



Jeudi 19 novembre



RELATIONS SOCIALES & VIE AFFECTIVE

Rompre la solitude et cultiver le lien

**Trouver les clés pour
communiquer avec l'autre**



Jeudi 3 décembre



UN TERRITOIRE, DES RESSOURCES & LES ADAPTATIONS POSSIBLES

Repertir serein et bien informé

**Exprimer votre ressenti et trouver
les ressources adaptées près de
chez vous.**



Jeudi 17 décembre



ALIMENTATION

Chacun son assiette !

**Retrouver le plaisir et l'importance
de bien manger au quotidien**



Jeudi 12 novembre



SANTÉ MENTALE, BIEN-ÊTRE & SOMMEIL



Bien dans ma tête et dans mon corps

**Écouter ses émotions et cultiver son
bien-être au quotidien**



Jeudi 26 novembre



TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

**Mieux comprendre pour mieux
prendre son traitement**

**Vous sentir légitime pour comprendre votre
traitement, poser des questions et l'adapter avec
les professionnels de santé**



Jeudi 10 décembre



Lieux et horaires des ateliers
10h-12h à la Maison de Santé
de Montfort-sur-Meu