

# AU COEUR DE MA SANTE



L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE  
VOUS AIDE À MIEUX GÉRER  
VOTRE VIE QUOTIDIENNE  
AVEC VOTRE **MALADIE CHRONIQUE**

(diabète, surpoids, hypertension  
artérielle, hypercholestérolémie,  
maladies cardiovasculaires, etc...)



Tous les ateliers  
ont lieu à:  
**Maison de santé**  
4 rue de Ker Anna  
56700 KERVIGNAC

Contactez **Stéphanie**  
au **07 83 25 20 09**  
[polesante.kervignac@gmail.com](mailto:polesante.kervignac@gmail.com)

# LES ATELIERS DE GROUPE

VOUS ALLEZ INTÉGRER UN **CYCLE** DE **5 ATELIERS**:

- Ma santé, mon bien être
- Mon alimentation et moi
- Mes émotions
- Ma vie en mouvement
- Mes capacités à changer, je peux le faire!

 **Tous les vendredis 10H - 12H**



## **Cycle 1**

3 MARS  
10 MARS  
17 MARS  
24 MARS  
31 MARS



## **Cycle 2**

5 MAI  
12 MAI  
26 MAI  
2 JUIN  
9 JUIN

ET EN FONCTION DE **VOS BESOINS**:

## LES ATELIERS A LA CARTE :

**Mon corps et mon diabète**

JEUDI 9 FEVRIER 14H - 16H

**Mon cœur Mes artères**

JEUDI 9 MARS 18H - 20H

**C'est moi qui l'ai fait**

Atelier cuisine

VENDREDI 20 JANVIER 14H - 16H

SAMEDI 1er AVRIL 10H - 12H