

**Ma santé,
tout un programme !**

**... Je gagne en
qualité de vie !**

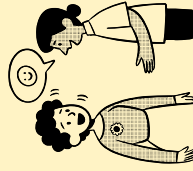
Retrouvez les modalités de contact, d'inscriptions et les prochaines dates au dos de ce flyer



www.cptspaysderedon.fr

Entretien
individuel
de fin de
programme

Ateliers collectifs et actions dans mon quotidien



Le programme est porté par la CPTS Pays de Redon et a été co-construit par des professionnels de santé (diététicien, médecin, pharmacien, orthophoniste, infirmier, etc.) et patients partenaires formés à l'Education Thérapeutique du Patient.

Un programme structuré, souple et adapté à vos besoins

2

J'ajoute des ateliers à la carte si j'en ai envie et en fonction de mes besoins (optionnels)

Ma Santé et moi

Connaître le groupe,
mettre des mots sur le
écueil de ma maladie et
me projeter dans les
prochaines séances.

**Jeudi 20 nov. 2025
18h-20h à Redon
Agglomération**

OPTION

À la découverte de son sommeil

Définir la qualité de son sommeil, connaître son importance (repérer les dysfonctionnement) et adapter son hygiène de sommeil

Jeudi 8 janv. 2026 18h-20h
à la Salle Saint Léon à Glénac

Aidants-aidés : Comment mieux se comprendre ?

Au cœur de nos traitements

Exprimer mes
representations,
l'impact sur mon
quotidien, me projeter
pour mieux vivre avec.

**Jeudi 4 déc. 2025
18h-20h à Redon
Agglomération**

Ma Maladie Emoi

Reconnaître et accueillir
mes émotions; identifier des
outils pour les apprivoiser

**Jeudi 11 déc.2025
18h-20h à Redon
Accablomération**

On en parle ?

Echange autour du dialogue avec mon entourage et me projeter dans une action permettant de parler à mon entourage de ma pathologie

**Jeudi 18 déc. 2025
8h-20h à Redon
Agglomération**

Alimentation : trouver mon équilibre

Connaître les différentes familles d'aliments, apprendre à constituer un menu équilibré (déjeuner) en individuel et constituer une trame alimentaire

**Lundi 19 janv. 2026
14h-16h à la Salle
Saint Léon à Glénac**

Ce programme a été validé par l'Agence Régionale de Santé Bretagne et Pays de la Loire et est soutenu financièrement par l'ARS Bretagne



**Contactez la CPTS Pays de Redon
au 06 40 54 04 44**

