

Programme d'Éducation Thérapeutique du Patient sur Le Pays de Redon

Ma santé, tout un programme !

**Je vis avec une
maladie chronique ?**

**Grâce à l'éducation
thérapeutique ...**

**... Je gagne en
qualité de vie !**

Entretien
individuel pour
recueillir mes
besoins



Ateliers
collectifs et
actions dans
mon quotidien

Entretien
individuel
de fin de
programme



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



Nous suivre



www.cptspaysderedon.fr

Nos partenaires



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.

Les ateliers

Un programme structuré, souple et adapté à vos besoins

1

Je suis les ateliers de base du programme

Ma Santé et moi

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

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

Au cœur de mes traitements

Exprimer mes représentations, 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 Agglomération

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
18h-20h à Redon Agglomération

2

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

OPTION

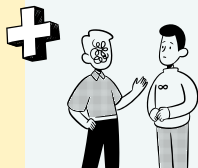
A la découverte de son sommeil



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 ?



Exprimer mes besoins en tant qu'aidant et aidé, recevoir les difficultés et attentes de l'autre, trouver des repères sur ma place d'aidant et identifier les ressources disponibles

Lundi 12 janv. 2026 14h-16h
à Redon Agglomération

Activité physique, pourquoi pas moi ?



Débattre autour de l'intérêt de l'activité physique, exprimer mes freins, mes leviers, mes envies et identifier les ressources du territoire en lien avec mes envies et mes capacités

Jeudi 15 janv. 2026 14h-16h
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

Pour toute information sur le programme et pour vous inscrire



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



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