

Ateliers à la carte (avec code)

Thématiques transversales

← Nouveauté 2025



Ateliers

Mon vécu, mes émotions

- **[CA 1]** Ma vie et la maladie
- **[CA 5a]** Le stress et ma santé
 - & **[CA 5b]** Gérer mon stress au quotidien
- **[AC 4]** Faire face à la fatigue
- **[EMO]** Mes émotions ←
- **[AID]** Etre aidant, OK mais après ? ←



Ateliers

Mon alimentation

- **[NUT 1a]** Alimentation et santé : ce qu'on en dit
 - & **[NUT 1b]** Alimentation et santé : en pratique
- **[NUT 2a]** Mon alimentation et moi
 - & **[NUT 2b]** Mon alimentation et mes émotions
- **[NUT 5]** Dénutrition : je protège mes muscles



Ateliers

Mes projets, mon avenir

- **[CA 3]** Mes projets de vie
- **[CA 7a]** Je me prépare au changement
 - & **[CA 7b]** Je maintiens le changement sur la durée
- **[AC 5]** Les droits en santé
- **[AC 7a]** Retour à l'emploi : je m'y prépare
 - & **[AC 7b]** Retour à l'emploi : J'avance avec qui ?



Ateliers

Mon estime, mon image

- **[CA 2]** Et moi dans tout ça ?
- **[CA 4]** Image de soi - Regards sur mon corps
- **[AC 6]** Ma vie intime, j'en parle



Ateliers

Mon activité physique

- **[AP 1bis]** Bouger pour ma santé, parlons-en ←



Ateliers

Mes autres objectifs

- **[AC 2]** La place du tabac dans ma vie
- **[AC 3]** Nez en moins, l'atelier des sens
- **[CHUT]** Attention à la chute ←

Ateliers à la carte *Autour des pathologies*

← Nouveauté 2025



Ateliers *Obésité*

- **[OB 1]** Surpoids, obésité, parlons-en
- **[OB 6]** La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?
- **[OB 7]** La chirurgie bariatrique, au quotidien



Ateliers *Diabète*

- **[DIA 1]** Mon diabète, son évolution, parlons-en ←
- **[DIA 2]** Mon diabète, mes traitements, parlons-en
- **[DIA 3]** L'autosurveillance, pour qui, pourquoi ? ←



Ateliers *Maladies respiratoires*

- **[RES 3]** Mon hygiène respiratoire
- **[RES 5]** Des solutions pour mon quotidien

Asthme

- **[ASTHME 1]** Mon asthme, mes traitements, parlons-en ←
- **[ASTHME 2]** Asthme : signes d'alerte, je réagis ←

BPCO

- **[BPCO 1]** BPCO : comprendre ma maladie et mes traitements ←
- **[BPCO 2]** BPCO : signes d'alerte, je réagis ←



Ateliers *Maladies cardiovasculaires*

- **[FRCV 1]** Facteurs de risques cardiovasculaires, parlons-en ←
- **[FRCV 2]** Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis ←
- **[MCV 6]** Hypertension, je protège mes artères et mon cœur

Insuffisance cardiaque

- **[IC 1]** Insuffisance cardiaque : ma maladie, mes traitements ←
- **[IC 2]** Insuffisance cardiaque : signes d'alerte, je réagis ←