

Ateliers

Thématiques transversales

Vue d'ensemble du programme
Ma Santé, J'en Prends Soin

Édition Janvier 2025



Ateliers

Mon vécu, mes émotions

- **Ma vie** et la maladie
- Le stress et ma santé
 - & Gérer **mon stress** au quotidien
- Le jeu du stress ⬅
- Faire face à la **fatigue**
- **Mes émotions** ⬅
- Être **aidant**, OK mais après ? ⬅



Ateliers

Mon estime, mon image

- **Et moi** dans tout ça ?
- **Image de soi** - Regards sur mon **corps**
- **Ma vie intime**, j'en parle
- Je prends **soin de mon corps** ⬅



Ateliers

Mon alimentation

- **Alimentation et santé** : ce qu'on en dit
 - & Alimentation et santé : **en pratique**
- Mon alimentation et moi
 - & Mon **alimentation et mes émotions**
- **Dénutrition** : je protège mes muscles
- Le temps d'un **repas** ⬅
- Mes petits déjeuners et goûters malins ⬅
- **Ce qui me fait acheter** ⬅
- Le jeu des **menus** ⬅
- Pourquoi est ce que je **grignote** ? ⬅



Ateliers

Mon activité physique

- **Bouger pour ma santé**, parlons-en ⬅
- À la recherche de l'**activité physique** perdue ⬅



Ateliers

Mes projets, mon avenir

- **Mes projets** de vie
- Je me prépare au **changement**
 - & Je maintiens le changement sur la durée
- **Les droits** en santé
- **Retour à l'emploi** : je m'y prépare
 - & Retour à l'emploi : J'avance avec qui ?



Ateliers

Mes autres objectifs

- La place du **tabac** dans ma vie
- Nez en moins, l'atelier des sens
- Attention à la **chute** ⬅
- **Dormir** c'est bon pour ma santé ⬅
- Zoom sur **mes traitements** 1 et 2 ⬅
- **Mes habitudes** : trop ou pas trop, addiction ? ⬅