

# Réha'Breizh

## L'ALLIÉ DE VOTRE SANTÉ

Des Ateliers d'éducation thérapeutique  
Pour mieux vivre avec votre  
maladie chronique

**pts**  
DU PAYS  
D'AURAY



TABAC FATIGUE DIABETE INSUFFISANCE CARDIAQUE  
TOUX ESSOUFLEMENTS



Plate-forme ETP T4

**CONTACT MANUEL :**  
06 63 20 04 62  
[manu.herrou@yahoo.com](mailto:manu.herrou@yahoo.com)

# REJOIGNEZ-NOUS POUR MIEUX VIVRE AVEC VOTRE PATHOLOGIE CHRONIQUE

## PROGRAMME










Une équipe pluridisciplinaire, composée de professionnels de santé, vous accompagne les **MARDIS de 17h à 19h**.

Lieu : Maison de Garde de Auray  
100 C avenue du Général de Gaulle, Auray

### MON PARCOURS SANTÉ

1 séance individuelle avant & après le parcours +

Des séances collectives : 7

-  7 novembre : Respire – Ma santé
-  14 novembre : Respire – Mon alimentation plaisir
-  21 novembre : Respire et Bouge !
-  28 novembre : Respire – Mes émotions
-  5 décembre : Respire et Dé-stress !
-  12 décembre : Respire et Après ?
-  16 janvier 2024 : « bilan du programme »

### + SELON VOS BESOINS :

-  séances de réentraînement à l'effort.
-  séance individuelle complémentaire