



JE ViS avec une maladie chronique ?

9 ateliers pour
mieux vivre avec et
reprendre confiance



Restons acteur de notre santé !



CONTACTEZ

Mathilde de la CPTS Pays de Redon

06 40 54 04 44

cm@cptsredon.fr

Nous suivre



Nos partenaires



LES ATELIERS

Un programme structuré, souple et adapté à vos besoins

MA SANTÉ, tout un programme !

ENTRETIEN
INDIVIDUEL
INITIAL



1



MA SANTÉ ET MOI

Jeudi 5 novembre
2026 de 14h-16h à
Redon Agglomération

2



AU CŒUR DE MES TRAITEMENTS

Jeudi 12 novembre
2026 de 14h-16h
à Redon
Agglomération

3



MA MALADIE EMOI

Jeudi 19 novembre 2026
de 14h-16h à Redon
Agglomération

6



A LA DÉCOUVERTE DE MON SOMMEIL

Jeudi 10 décembre
2026 de 14h-16h à
Redon Agglomération

5



ON EN PARLE ?

Jeudi 3 décembre 2026
de 14h-16h à Redon
Agglomération

4



COMPRENDRE LA DOULEUR PERSISTANTE

Jeudi 26 novembre
2026 de 14h-16h
à Redon
Agglomération

7



AIDANTS-AIDÉS : COMMENT MIEUX SE COMPRENDRE ?

Jeudi 17 décembre
2026 de 14h-16h à
Redon
Agglomération

8



ACTIVITÉ PHYSIQUE, POURQUOI PAS MOI ?

Jeudi 7 janvier
2027 de 14h-16h à
Redon
Agglomération

9



ALIMENTATION : TROUVER MON ÉQUILIBRE

Jeudi 14 janvier 2027
de 14h-16h à Redon
Agglomération

ENTRETIEN
FINAL

