



TROUVEZ
VOTRE
ÉQUILIBRE

Programme
d'Éducation
Thérapeutique
du Patient

À PARTIR DE
SEPTEMBRE
2016
À TROYES

Ce programme s'adresse à des adultes ayant deux ou trois facteurs risques cardiovasculaires (surcharge pondérale, diabète, hypertension, tabagisme, hypercholestérolémie, sédentarité...)

PROGRAMME GRATUIT
FINANCÉ PAR LA MUTUALITÉ
FRANÇAISE ET L'AGENCE
RÉGIONALE DE SANTÉ

& NUTRITION ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Ateliers cuisines ou séances individuelles animés par une diététicienne et une infirmière



Séances en gymnase ou en piscine animées par des éducateurs sportifs



Séances individuelles ou en collectif animées par une psychologue

JE SOUHAITE MIEUX GÉRER MON ALIMENTATION ET/OU MES TRAITEMENTS

- **Evaluer** votre modèle alimentaire
- **Identifier** les graisses, les sucres et mieux les utiliser

>> *séances collectives les mardis soirs et jeudis après-midi 1 fois par mois ou en individuel sur rendez-vous au centre de santé mutualiste de Ste Savine ou de Troyes*

----- ET / OU -----

JE SOUHAITE RETROUVER LE PLAISIR DE BOUGER...

- **Découvrir** de nouvelles activités physiques
- Retrouver de la **souplesse**, du **souffle**,
- **Reprendre confiance** en ses capacités physiques

>> *séances collectives les lundis et jeudis soirs de 17h30 à 19h à Troyes*

----- ET / OU -----

JE SOUHAITE RENFORCER MA MOTIVATION À BOUGER ET MIEUX M'ALIMENTER...

- **Connaître** et **reconnaître** ses émotions
- Découvrir des clés de **motivation**

>> *séances collectives (psychologue, éducateurs sportifs, infirmière) les mardis soirs 1 fois par mois ou en individuel sur rendez-vous au centre de santé mutualiste de Ste Savine ou de Troyes*

ÇA M'INTÉRESSE

J'AI DEUX À TROIS FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES
(SURCHARGE PONDÉRALE, DIABÈTE, HYPERTENSION, TABAGISME, HYPERCHOLESTÉROLÉMIE...)

**1. Je renvoie le coupon-réponse et je suis recontacté
par la Mutualité Française**

**2. Je participe à la séance d'information du
jeudi 22 septembre 2016, 18h à Troyes.**

*Votre participation définitive au programme ne pourra être validée
qu'avec l'accord de votre médecin traitant*

**3. Je bénéficie de séances individuelles et/ou collectives
animées par les professionnels du programme (diététicienne)**

PAROLES D'ANCIENS PARTICIPANTS

« Ici, j'apprends
à penser autrement
plutôt que de
simplement vouloir
maigrir »

« Ça rassure
sur le fait qu'on
peut faire du
sport »

« Il y a beaucoup
d'entraide entre
les participants »

« On se retrouve
avec des gens
qui vivent la même
chose que nous »



COUPON-RÉPONSE

"NUTRITION & ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE" À TROYES

Pour vous inscrire à la séance d'information du 22 septembre,
merci d'envoyer le coupon-réponse à Clara CHWATACZ,
2 rue Pierre Brossolette 10 300 Sainte-Savine, **avant le 15 septembre 2016.**

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE POSTALE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

MAIL : MUTUELLE :

Vous pouvez également vous renseigner auprès
de Clara CHWATACZ : 03 25 45 17 25 - 06 17 86 39 83
cchwatacz@mutualite-champagne-ardenne.fr
ou Vanessa ROUGIER : 03 26 84 51 75 - 06 11 01 31 52
vrougier@mutualite-champagne-ardenne.fr

DEMANDE D'INFORMATIONS :

Clara CHWATACZ, Chargée de prévention Aube/Haute-Marne
03 25 45 17 25 - 06 17 86 39 83

cchwatacz@mutualite-champagne-ardenne.fr
2 rue Pierre Brossolette 10 300 Sainte-Savine
ou

Vanessa ROUGIER, Coordinatrice régionale des activités de promotion de la santé
et Correspondante salariée régionale Priorité Santé Mutualiste

03 26 84 51 75 - 06 11 01 31 52
vrougier@mutualite-champagne-ardenne.fr
11 rue des Élus 51 100 Reims
www.champagneardenne.mutualite.fr



EN PARTENARIAT AVEC :

