



TROUVEZ
VOTRE
ÉQUILIBRE

Programme
d'Éducation
Thérapeutique
du Patient

À PARTIR DE
SEPTEMBRE
2017
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

TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE



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

JE SOUHAITE MIEUX GÉRER MON ALIMENTATION ET/OU MES TRAITEMENTS

- **Évaluer** 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 -----



Séances en gymnase ou en piscine animées par des éducateurs sportifs

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/ou jeudis soirs de 17h30 à 19h à Troyes*

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



Séances individuelles ou en collectif animées par une psychologue

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 14 septembre 2017, 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

"TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE" À TROYES

Pour vous inscrire à la séance d'information du 14 septembre,
merci d'envoyer le coupon-réponse à Mutualité Française Grand Est
Clara CHWATACZ, 2 rue Pierre Brossolette 10 300 Sainte-Savine

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE POSTALE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

MAIL : MUTUELLE :

Vous pouvez également vous renseigner auprès
Mutualité Française Grand Est
Clara CHWATACZ

Tél. : 03 25 45 17 25 / 06 17 86 39 83 - cchwatacz@mfge.fr
www.grandest.mutualite.fr

DEMANDE D'INFORMATIONS :

Mutualité Française Grand Est
Clara CHWATACZ
2 rue Pierre Brossolette
10 300 Sainte-Savine
Tél. : 03 25 45 17 25 / 06 17 86 39 83
cchwatacz@mfgc.fr
www.grandest.mutualite.fr



EN PARTENARIAT AVEC :