



Atout'âge

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Ce programme d'éducation thérapeutique du patient s'adresse aux personnes ayant plus de 60 ans et n'ayant plus d'activité professionnelle.

Il a été construit par les professionnels de santé de Sulniac, Treffléan et La Vraie-Croix qui l'animent.

Atout'âge propose des

ateliers pour répondre à vos problématiques du quotidien.

Nous vous proposons des **temps d'échanges collectifs** pour construire ensemble des solutions et de nouvelles façons d'aborder la gestion de la maladie chronique et du vieillissement.

L'objectif est de vous aider à **mieux vivre au quotidien** avec une maladie chronique et à **prendre soin de votre santé.**

ATOUT'ÂGE

INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

Inscription et participation gratuites

coordination.lastapsante@gmail.com

LASTAP SANTÉ
4 ruelle de la Grange
56250 SULNIAC
06 83 21 72 80



La Vraie-Croix - Sulniac - Treffléan
Association Pluriprofessionnelle de Santé

L'association pluriprofessionnelle de santé de la Vraie-Croix, Sulniac et Treffléan (LASTAP Santé) vous propose, dans le cadre de l'éducation thérapeutique du patient

ATOUT'ÂGE

9

ateliers

pour mieux vivre au quotidien
les années qui s'ajoutent !



1.

PHYSIOLOGIE DU VIEILLISSEMENT

Mieux comprendre
les changements liés au vieillissement.
Quelles ressources pour s'adapter ?

2.

VIVRE AVEC SA MALADIE ET SES TRAITEMENTS

Accompagner vers
une meilleure compréhension de ses
traitements et de ses pathologies.
Identifier les acteurs de confiance
autour de soi pour en parler.

3.

GESTION DE LA DOULEUR

Mieux comprendre
le ressenti de la douleur.
Chercher des moyens
de maintenir des activités.
Quelles ressources
pour s'adapter ?

4.

TRUCS ET ASTUCES POSITIFS POUR RESTER VIVRE À DOMICILE

5.

SE NOURRIR L'ESPRIT

Utiliser sa curiosité pour rester motivé.
Varier ses occupations.

6.

ENTREtenir SES CAPACITÉS PHYSIQUES

Faire la différence entre activité
physique et sport.
Intérêt de l'activité physique
pour s'adapter.

7.

PREVENIR SA SANTÉ SANS OUBLIER LE PLAISIR DE MANGER

Comprendre l'impact des aliments
sur l'organisme.
Entre plaisir de manger et équilibre alimentaire.

8.

VIE AFFECTIVE ET VIE INTIME

Notre intimité n'a pas d'âge,
continuons à en prendre soin, maintenons
nos relations affectives et nos capacités de
communication.

9.

ATELIER CUISINE + REPAS EN COMMUN

Expérimentation du plaisir de manger
et de cuisiner.
Quels aliments favoriser ?
Comment les cuisiner ?
Partage convivial d'un repas.

*
L'ordre des
ateliers peut varier !
*cf dates
et horaires joints*

