

ATELIER: JE PRENDS DE L'ELAN

OU COMMENT TRAVAILLER LA MOTIVATION AU CHANGEMENT



Nous avons expérimenté avec un groupe de 6 patients du programme au cœur de ma santé, deux ateliers ETP assistés par le chien pour donner de l'Elan à leur motivation .

Ces ateliers ont été construit et animés par Florence DA SILVA (formatrice à l'Entretien Motivationnel et à la médiation par l'animal) ainsi que Sylvie QUEREC. Ils ont eu lieu salle Henry JOUBIOUX courant octobre.

Il est ressorti que le chien apporte un climat chaleureux et sécurisant propice à l'échange. Les patients ont pu exprimer des points jusqu'alors jamais évoqué en atelier.

Les objectifs étaient de pouvoir identifier les motivations individuelles à vouloir changer et de réfléchir ensemble aux pistes pour un plan d'action en direction du changement.

La réussite de ce test nous conforte pour développer ce projet en 2023.

ETP : AU COEUR DE MA SANTE

Cet été, nous avons travaillé avec la plateforme ETP et les maisons de santé du territoire pour améliorer le parcours des personnes dans le programme

« Au cœur de ma santé »

Nous avons créé un parcours de 5 ateliers pour un même groupe autour des compétences psychosociales:

- Ma santé mon bien être
- Mes émotions
- Mon alimentation plaisir
- Ma vie en mouvement
- Mes capacités à changer je peux le faire

Ces 5 ateliers socles, peuvent être complétés par des séances de groupe à la carte ou des séances individuelles (hypnose, diététique, podologue, diabète, entretien motivationnel , sophrologue...)

LES GOUTERS: C'EST REPARTI

Les ateliers gouters ont repris!

Destinés à des enfants de primaires, ils se déroulent en deux temps.



Un premier atelier ludique pour échanger sur des gouters simples , faits maison et qui procurent du plaisir.

Le second permet de mettre tout le monde aux fourneaux pour déguster ensemble les mets réalisés.

La référente de ce projet est Geneviève.

POLE SANTE DE KERVIGNAC

polesante.kervignac@gmail.com

coordination ETP: Stéphanie HELARD-ROBIN | 07 83 25 20 09

coordination pôle: Carole GEREYS | 06 10 72 13 89

NOVEMBRE 2022

LES NOUVELLES DU POLE DE SANTE

Le bulletin d'information du pôle santé de Kervignac

JE VIEILLIS, ET ALORS???

UN NOUVEAU PROJET POUR RÉFLÉCHIR TOUT SIMPLEMENT AU FAIT DE VIEILLIR

Soins et prévention agissent de concert, pour une approche globale de la santé. La coordination d'acteurs et de déterminants de santé permettent d'agir sur nos modes de vie et dessinent une santé positive, active et engageante. Les comportements de santé peuvent s'adapter tout au long de la vie afin de dessiner une vieillesse heureuse.

Dans cette optique, nous allons proposer 3 sessions de théâtre forum à des jeunes retraités. Cette approche participative va permettre à chacun de s'approprier les connaissances et compétences utiles pour promouvoir sa santé et celle de la collectivité.

L'objectif principal est de favoriser l'espérance de vie en santé par la création d'évènements joyeux et engageants de santé positive sur le territoire.

Ces sessions sont ouvertes à tous citoyens désireux d'être acteur leur vieillissement en santé!

N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Ce projet est financé par le Conseil général via la conférence des financeurs.

Anne Sophie en est la référente.