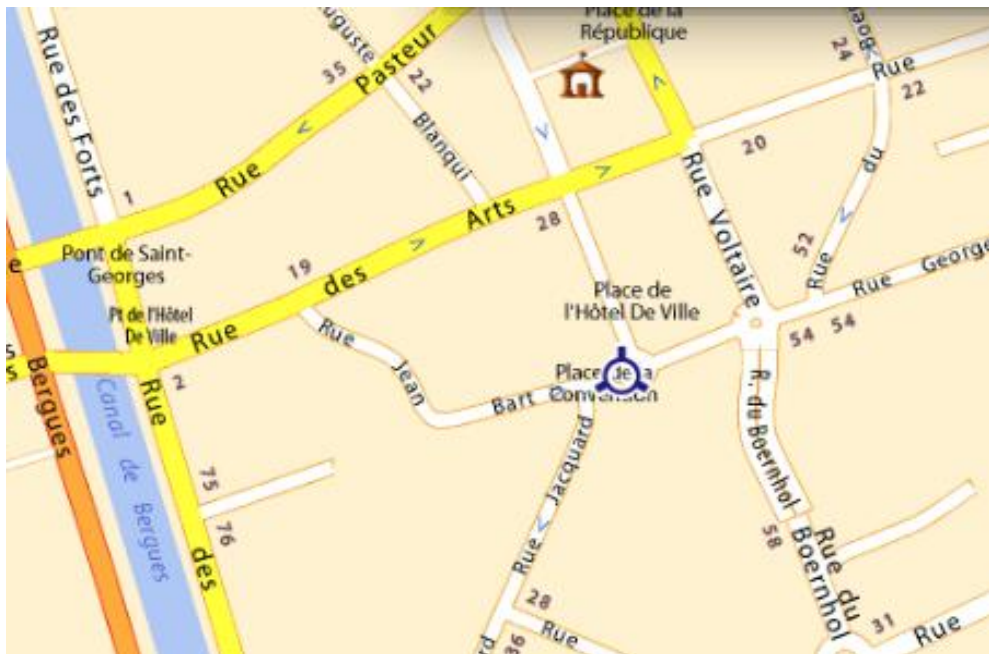


Les Ateliers « PSYCHOLOGIQUES » :

Objectif :

- ☞ Permettre de communiquer sur les difficultés rencontrées dans différentes problématiques
- ☞ Gestion du Stress et Relaxation
- ☞ Travail sur l'Estime de Soi, l'acceptation de la maladie chronique
- ☞ Travail sur le comportement alimentaire (Faim/Envie/Satiété)

C'est un lieu d'expression et d'écoute en toute liberté et de confidentialité



PREVAL

Prévention Vasculaire Littoral-Flandres

Plateforme Santé des Flandres

EPIS : Espace Prévention Information Santé

Place de la Convention - 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE

Tél. : **03 28 66 77 77** - Email : preval@reseaupreval.org

Que propose PREVAL ?

PREVAL est une association de Prévention du Diabète, de l'Obésité et de leurs complications Cardio-vasculaires.

Il s'agit d'une prise en charge globale et coordonnée (Pluri-professionnelle) en Éducation Thérapeutique.

Elle est proposée sous forme d'ateliers de groupe de plusieurs participants inscrits à PREVAL.

Le but est d'apporter toutes les informations nécessaires aux patient(e)s afin d'avoir un bénéfice « Santé ».

Réunion de Sensibilisation et de Motivation

Le :

A :

Pour toutes les séances, venez motivé(e)s - un investissement personnel est demandé

Les Ateliers « DIABETE »

Objectifs :

- ☞ Mieux comprendre le Diabète
- ☞ Mieux vivre avec le Diabète
- ☞ Apprendre à se surveiller
- ☞ Prévenir les Complications
- ☞ Comprendre l'impact du sucre sur les glycémies
- ☞ Savoir pratiquer une activité en toute sécurité



Les Ateliers « PODOLOGIQUES »

Objectifs :

- ☞ Apprendre à bien se chausser
- ☞ Respecter une bonne hygiène
- ☞ Eviter les mauvais gestes



Les Ateliers sur l' « HYPERTENSION ARTERIELLE »

Objectif :

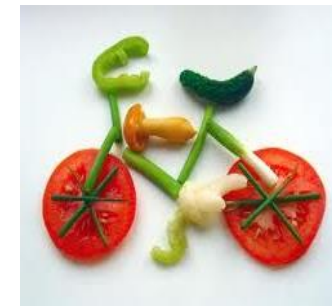
- ☞ Connaître et mieux comprendre l'Hypertension Artérielle (HTA).
- ☞ Apprendre à mesurer sa Tension
- ☞ Savoir diminuer le sel dans l'alimentation



Les Ateliers « DIETETIQUES » :

Objectifs :

- ☞ Mieux connaître les aliments,
- ☞ Savoir choisir et utiliser les matières grasses
- ☞ Apprendre à équilibrer son alimentation.
- ☞ Savoir lire les étiquettes
- ☞ Apprendre à cuisiner moins gras



Les Ateliers « ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE »

Objectif :

- ☞ Reprendre confiance en soi
 - ☞ Reprendre plaisir à bouger
 - ☞ Connaître les bienfaits de l'Activité Physique sur la Santé
- * Gymnastique douce * Marche Adaptée
* Ergocycle * Aquagym



Les Ateliers « SOMMEIL »

Pour les personnes en surpoids ou en obésité souffrant de troubles du sommeil

Objectif :

- ☞ Apprendre comment fonctionne le sommeil
- ☞ Avoir des informations sur le « SAS » Syndrome d'Apnée du Sommeil

