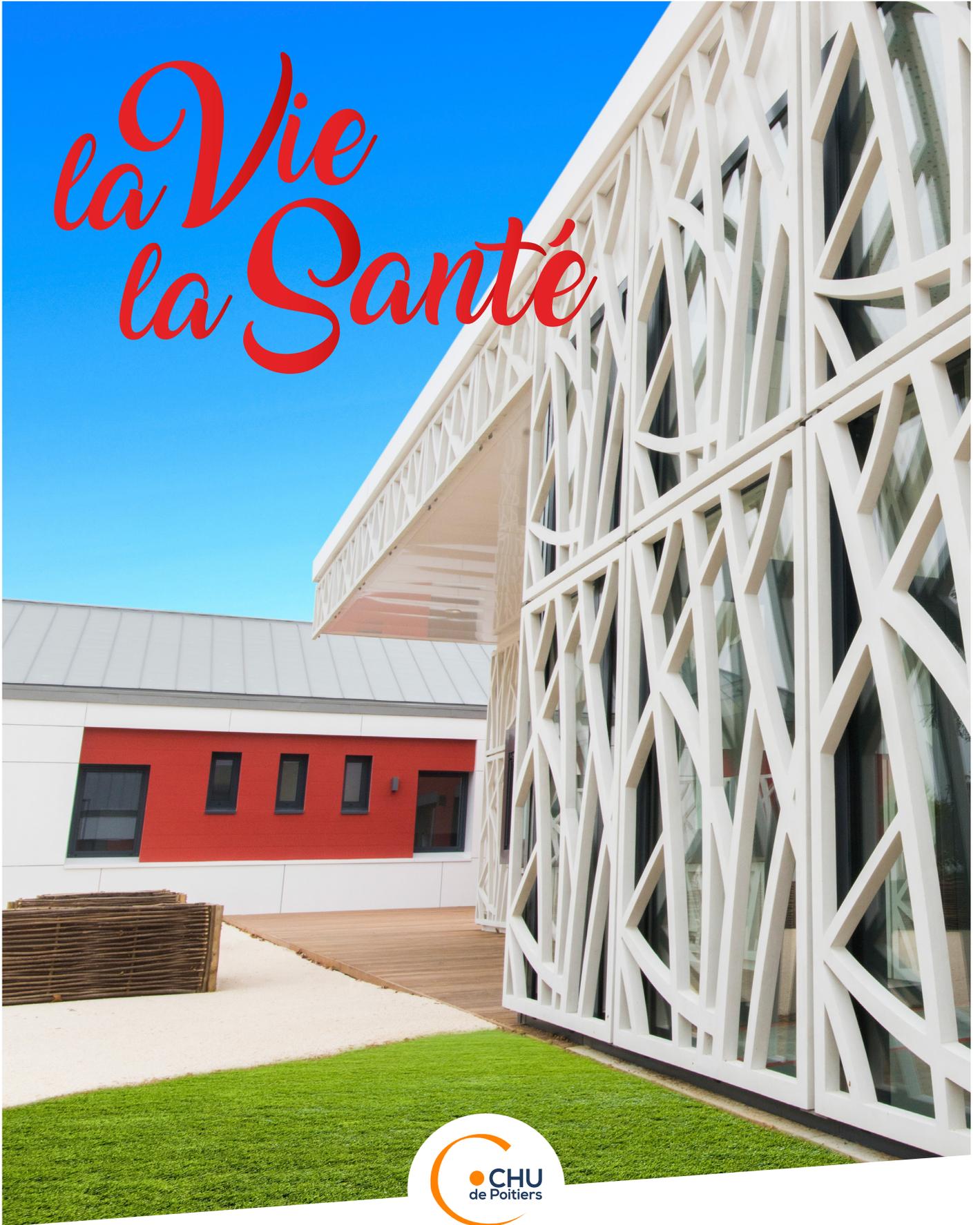


*la Vie  
la Santé*



Un espace unique en France  
pour mieux vivre votre santé au quotidien !

# Ateliers créateurs de santé

## La promotion de votre santé

Une envie de vous (re)découvrir ? Un besoin d'être accompagné ?

À la Vie la Santé, nous sommes convaincus que la santé est un état de bien-être total : physique, mais aussi mental et social.

"Un esprit sain dans un corps sain !" La santé, c'est donc vous ! Et la Vie la Santé, c'est pour vous !

Pour cela, nous vous proposons un itinéraire personnalisé : votre parcours de santé. Lors de ce cheminement, nous vous invitons à découvrir nos

ateliers collectifs : ces temps d'échange vous sont proposés pour **prendre soin de vous au quotidien, préserver et améliorer votre santé**. Vivre mieux dans votre corps, dans votre tête et ainsi devenir acteur de votre propre santé !

Alimentation, activité physique adaptée, bien-être, santé environnementale, vie quotidienne... Ces ateliers dits "créateurs de santé" se déroulent dans la convivialité et la bonne humeur, afin que vous puissiez **trouver vos propres ressources au quotidien**.

## Les ateliers

Pas moins d'une soixantaine d'ateliers dédiés à la santé dans toutes ses dimensions sont proposés :

**Alimentation** : Savoir s'alimenter n'est pas chose aisée. Beaucoup d'informations, mais comment dégager le vrai du faux ? Et quand on ne peut pas manger ce que l'on veut, les choses se corsent ! Tentez le coup, venez nous voir !

**Activité physique adaptée** : Aujourd'hui la science le prouve, bouger, s'activer au quotidien, dehors, à la maison, aide à rester en forme et à vivre mieux, quelque soit votre âge ou votre condition. Alors, prêt.e à vous y mettre ?

**Bien-être** : Qui n'a jamais voulu être moins stressé, exprimer mieux ses joies comme ses peines, en pleine conscience de soi et de son entourage ? Nos ateliers vous aident à vous exprimer et à bâtir votre bien-être !

**Santé environnement** : À l'heure de l'industrie, du "tout fait vite fait" et autres substances suspectes, évitons les pièges marketing et redécouvrons comment vivre mieux dans un environnement sain !

**Vie quotidienne** : Parce que vieillir peut se conjuguer avec confort, monde moderne et équilibre, découvrez les bienfaits d'un quotidien actif, alerte et dynamique !

**Ados - Juniors** : Grandir, évoluer, changer, c'est pas évident ! Parce qu'un jeune heureux fera un adulte épanoui, nous vous proposons un parcours complet pour les enfants et les ados !



## J'y vais !

Inscrivez-vous pour un bilan en téléphonant au **05 49 44 48 18** !

Nous créerons ensemble votre itinéraire personnalisé à vos besoins !

Pour plus d'informations, **rendez-vous au dos de la brochure** !



# Un parcours personnalisé rien que pour vous !

## On fait un point d'étape ?

Nous vous proposerons un bilan de mi-parcours.

Ce moment privilégié nous permettra d'échanger sur votre **expérience** et l'**évolution éventuelle de vos besoins** afin d'ajuster votre itinéraire !

## Recréez-vous !

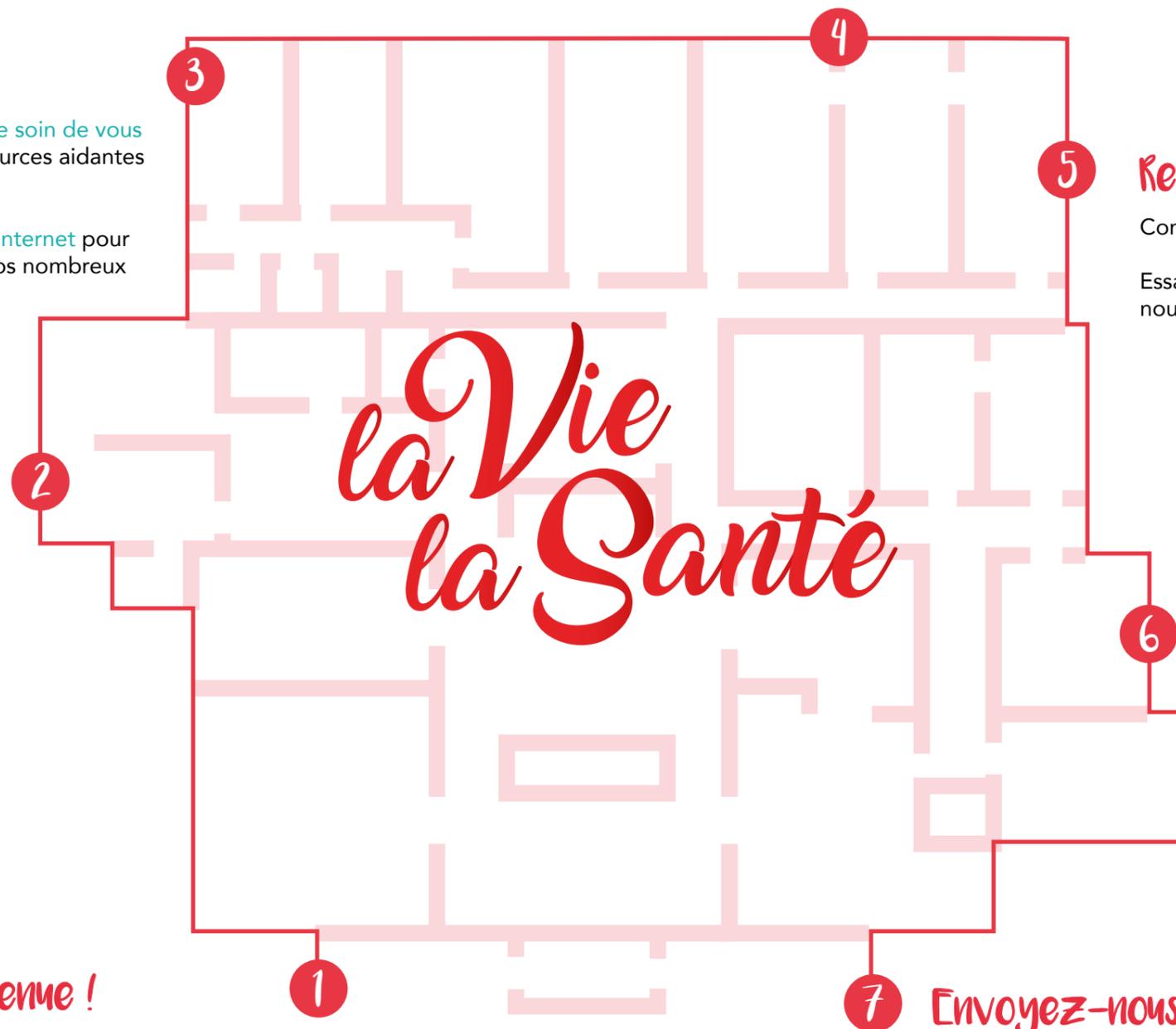
C'est le moment de **prendre soin de vous** et de développer des ressources aidantes au quotidien !

Rendez-vous sur notre **site internet** pour prendre connaissance de nos nombreux ateliers !

## Un petit bilan ?

Sous la forme d'un jeu ludique, ce premier échange nous permettra d'affiner vos besoins afin de **personnaliser votre parcours** au sein de la Vie la Santé.

Nous vous proposerons alors des ateliers adaptés à vos besoins et créons votre parcours de santé ensemble !



## Recréez-vous !

Continuez de **prendre soin de vous** !

Essayez de mettre en application vos nouvelles ressources à la maison !

## Alors ce parcours ?

Alors ? **C'est à vous la parole** !

Dites-nous comment vous vous sentez !  
Discutons ensemble de votre expérience et de vos envies pour la suite !

## Bienvenue !

Prenez rendez-vous en téléphonant au **05 49 44 48 18** !

Un professionnel de santé vous accueillera pour votre premier jour !

## Envoyez-nous une carte postale !

Comme nous aimons le dire, votre santé, c'est aussi vous : n'hésitez pas à **continuer d'expérimenter à la maison** !

Et pourquoi ne pas poursuivre vos nouvelles découvertes ?



# Ateliers thérapeutiques

## Votre programme d'éducation thérapeutique du patient

Vous avez une maladie chronique ? Celle-ci influe sur votre quotidien et elle peut parfois devenir difficile à gérer ?

À la Vie la Santé, nous vous proposons un **accompagnement personnalisé** pour (re)devenir l'acteur de votre vie et de votre santé !

Comme tout itinéraire à la Vie la Santé, nous commencerons par **identifier vos besoins, ressources et priorités** afin de créer votre parcours de santé.

Ensemble, développons de nouvelles ressources pour **vous aider à mieux gérer ce nouveau quotidien** lors d'ateliers collectifs !

## Les ateliers

De nombreux ateliers dits "d'auto-soins" vous seront proposés lors de votre programme.

Ces temps d'échange auront pour but de maintenir et/ou d'améliorer votre qualité de vie au quotidien et seront personnalisés au regard de votre maladie chronique et de vos difficultés éventuelles.

Lors de votre parcours, vous aurez également accès aux ateliers créateurs de santé présentés plus tôt : nous établirons ensemble vos objectifs de santé et de vie.

"Un esprit sain dans un corps sain !"  
La Vie la Santé, c'est avec vous !



## J'y vais !

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) peut vous être proposé par **votre médecin traitant ou spécialiste**.

Si vous le souhaitez, ce parcours peut aussi être à **votre initiative** !

N'hésitez pas à nous appeler au **05 49 44 48 18** !

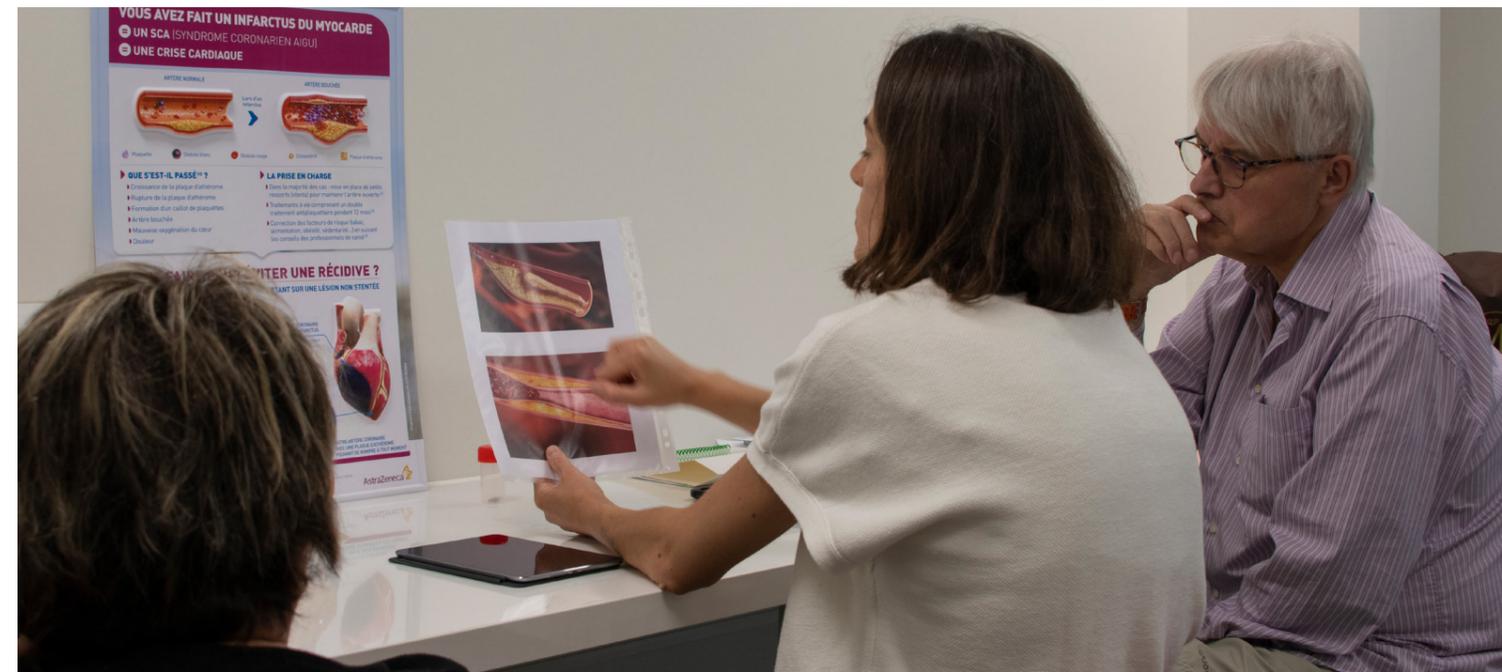
Vous pouvez consulter l'ensemble des programmes disponibles sur notre **site internet** !

## Vous êtes professionnel.le ?

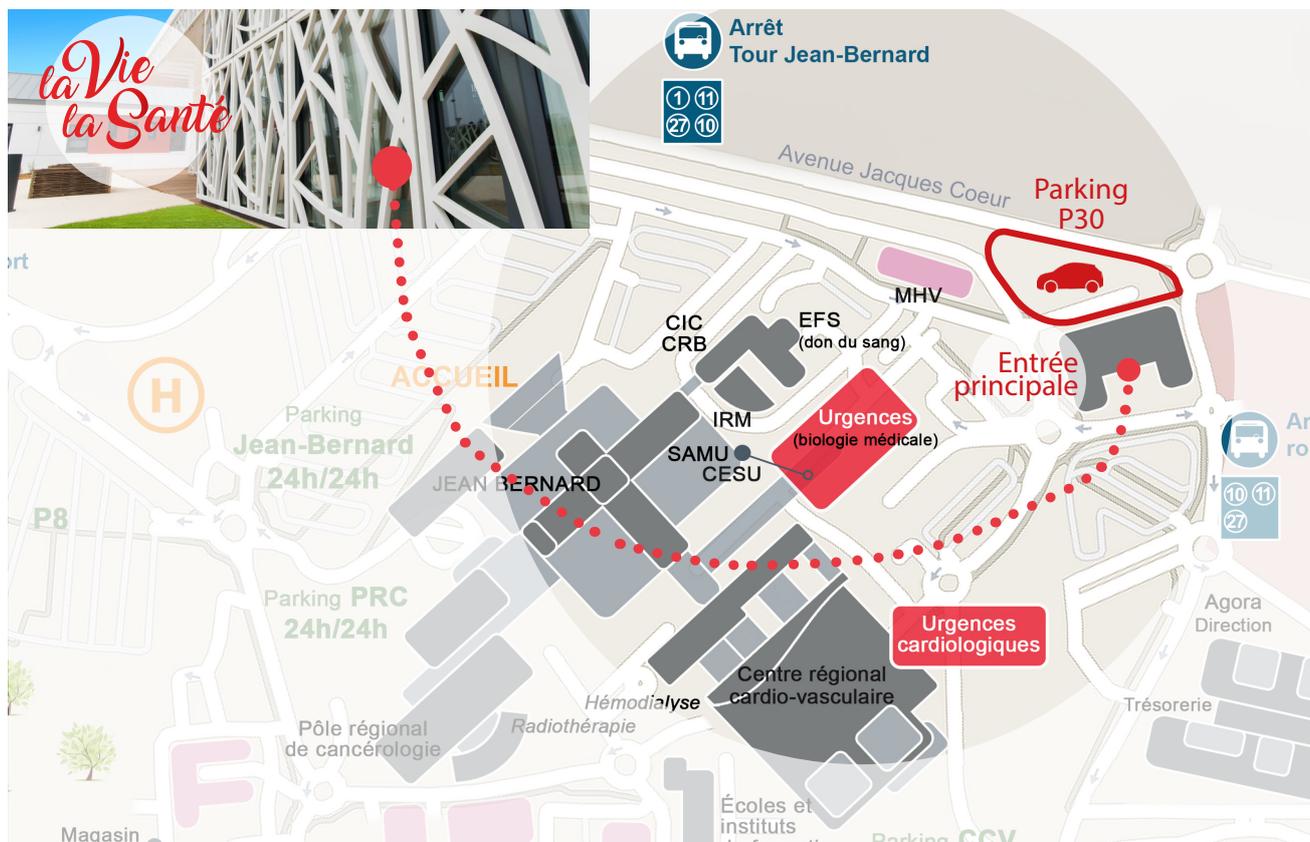
Le patient pourrait être intéressé par un parcours personnalisé d'ETP ?

Rien de plus simple : il vous suffit de faire une **prescription médicale** de parcours d'éducation thérapeutique du patient !

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter au même numéro : **05 49 44 48 18** !



# Alors... Tentée ? Venez nous rendre visite !



Vous souhaitez connaître la liste complète et détaillée de nos ateliers ?

Vous souhaitez en savoir plus ?  
Vous avez un projet à nous partager ?



Scannez et découvrez !

☎ 05 49 44 48 18

@ vielasante@chu-poitiers.fr

✉ 2 rue de la Milétrie, 86000 Poitiers

## Nos formules

1 séance : 10€  
3 séances : 15€  
5 séances : 30€

## Réductions sur présentation d'un justificatif

1 séance : 6€  
3 séances : 10€  
5 séances : 20€

(demandeurs d'emploi, étudiants,  
personnes de 60 ans et +, personnels du CHU)

**La participation est gratuite** dans le cadre d'une affection longue durée (ALD) ou d'un programme d'éducation thérapeutique du patient prescrit par votre médecin et sur présentation d'un document justificatif.  
Toute inscription aux ateliers de la Vie la Santé est soumise à un temps d'échange gratuit pour évaluer ensemble vos besoins.