

Journées thématiques site Etampes Alimentation et Activités Physiques Adaptées

Le réseau Revesdiab organise en collaboration avec le Centre Hospitalier Sud Essonne (CHSE) des journées thématiques sur les sites de Dourdan et Etampes.

Ces journées s'articulent autour de l'alimentation et de l'activité physique pour vous aider à gérer votre diabète au quotidien.

Il est possible de s'inscrire pour la matinée, l'après-midi ou pour la journée complète.

Pour les personnes qui souhaiteraient s'inscrire à la journée complète, un déjeuner commun est prévu avec les animateurs, au self du CHSE, à vos frais (≈ 6.8€).

Nous vous conseillons une tenue adaptée pour l'activité physique et une petite bouteille d'eau pour la 2^{ème} partie de la journée.

Dates prévues sur Etampes (salle BC2 du bâtiment des communs) :

- **mercredi 23 septembre 2015 de 8h45 à 16h15**
- **mercredi 4 novembre 2015 de 8h45 à 16h15**

8h45 ➤ **Accueil et présentation de la journée**



9h15 ➤ **Améliorer son capital diététique**

10h30 **Pause**

10h45 ➤ **Mieux manger et composer ses menus**

12h15 **Déjeuner**



13h15 ➤ **Découverte de l'activité physique**

14h45 **Pause**

15h00 ➤ **Marche et relaxation dynamique**

Pour participer à cette journée, l'inscription est obligatoire

Contact : Loic Fouquet au 06 62 43 52 35 (ou Revesdiab au 09 71 53 64 81)

Journées thématiques site Dourdan Alimentation et Activités Physiques Adaptées

Le réseau Revesdiab organise en collaboration avec le Centre Hospitalier Sud Essonne (CHSE) des journées thématiques sur les sites de Dourdan et Etampes.

Ces journées s'articulent autour de l'alimentation et de l'activité physique pour vous aider à gérer votre diabète au quotidien.

Il est possible de s'inscrire pour la matinée, l'après-midi ou pour la journée complète.

Pour les personnes qui souhaiteraient s'inscrire à la journée complète, un déjeuner commun est prévu avec les animateurs, au self du CHSE, à vos frais (≈ 6.8€).

Nous vous conseillons une tenue adaptée pour l'activité physique et une petite bouteille d'eau pour la 2^{ème} partie de la journée.

Dates prévues sur Dourdan (*salle d'éducation de diabétologie*) :

- **mercredi 21 octobre 2015 de 8h45 à 16h15**
- **mercredi 9 décembre 2015 de 8h45 à 16h15**

8h45 ➤ **Accueil et présentation de la journée**

9h15 ➤ **Améliorer son capital diététique**

10h30 **Pause**

10h45 ➤ **Mieux manger et composer ses menus**

12h15 **Déjeuner**

13h15 ➤ **Découverte de l'activité physique**

14h45 **Pause**

15h00 ➤ **Marche**



Pour participer à cette journée, l'inscription est obligatoire

Contact : Loic Fouquet au 06 62 43 52 35 (ou Revesdiab au 09 71 53 64 81)