



Vous êtes *DIABÉTIQUE*, et/ou en *SURPOIDS / OBÉSITÉ*, et/ou à *RISQUE CARDIOVASCULAIRE* (hypertension, cholestérol, triglycérides...) ???

L'association '*Maison DOC*' : Diabète, Obésité et risque Cardiovasculaire de S&M, vous aide à

PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ !!

Pour vous aider au quotidien, la Maison DOC vous propose de participer *GRATUITEMENT* à des ateliers d'éducation thérapeutique animés par des professionnels de santé, et près de chez vous !!

- ✓ **Diététique** : Venez apprendre à bien vous nourrir en vous faisant plaisir !
- ✓ **Infirmier** : Votre maladie n'aura plus de secret pour vous !
- ✓ **Podologie** : Apprendre à mieux connaître vos pieds !

Adresse des Ateliers : CENTRE DE RÉADAPTATION – ROUTE DE LIVERDY - D96 – 77170 COUBERT

Horaires des ateliers : 14h00 à 16h00

Inscription auprès de Monsieur Dominique LÉBOUCQ, coordinateur UTEP

DATE	ATELIER	THÈME (sous réserve de validation)
VENDREDI 13 AVRIL 2018	INFIRMIER	Le surpoids, l'obésité
VENDREDI 20 AVRIL 2018	DIETETIQUE	Les graisses, où les trouver ? Doit-on les supprimer ?
VENDREDI 18 MAI 2018	DIETETIQUE	Comment équilibrer mon assiette ?
VENDREDI 25 MAI 2018	INFIRMIER	Mieux comprendre son diabète et son traitement
VENDREDI 08 JUIN 2018	INFIRMIER	Les complications du diabète et le parcours de soins
VENDREDI 15 JUIN 2018	DIETETIQUE	Diabète, sucres et index glycémique...
VENDREDI 13 JUILLET 2018	INFIRMIER	Auto surveillance glycémique, hypo et hyper...
VENDREDI 20 JUILLET 2018	DIETETIQUE	Le sel, où se cache t-il ? Comment limiter ma consommation au quotidien ?

Maison du Diabète Obésité et risque Cardiovasculaire de Melun,
25 avenue Charles Péguy - Quartier Montaigu - 77000 Melun

01 60 68 74 14

mail : maisondiabete77@orange.fr

Adresse du site : <http://www.maison-diabete.info/>

La Maison du diabète de S&M a pour vocation d'écouter, informer, conseiller et éduquer les patients. Aucun soin ni prescription n'y sont prodigués.