



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 !
- ✓ **APA** : Pour reprendre goût à l'activité physique avec des mouvements simples et accessibles à tous !
- ✓ **Infirmier** : Votre maladie n'aura plus de secret pour vous !

Adresse des ateliers **HÔPITAL DE NEMOURS 77140 – 15 RUE DES CHAUDINS**
de 14h à 16h (POINT D'ACCUEIL À 13H45)
DANS LE HALL D'ENTRÉE DU CENTRE HOSPITALIER

Inscription obligatoire
01 60 68 74 14

DATE	ATELIER	THÈME (sous réserve de validation)
JEUDI 10 JANVIER 2019	INFIRMIER	Les complications du diabète et le parcours de soins
JEUDI 17 JANVIER 2019	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Renforcement musculaire
JEUDI 24 JANVIER 2019	DIETETIQUE	L'équilibre alimentaire, qu'est ce qu'un repas équilibré ?
JEUDI 14 FEVRIER 2019	Nathalie BONARDET INFIRMIER	Atelier PODOLOGIE : thème à définir
JEUDI 21 FEVRIER 2019	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Expression corporelle
JEUDI 28 FEVRIER 2019	DIETETIQUE	Le sucre, où se cache-t-il ? Savoir identifier les aliments source de glucides
JEUDI 14 MARS 2019	Marc SOREL INFIRMIER	Pourquoi a-t-on mal quand on bouge ?
JEUDI 21 MARS 2019	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Marche nordique
JEUDI 28 MARS 2019	DIETETIQUE	Où trouver les bonnes vitamines ?
JEUDI 04 AVRIL 2019	Catherine ARMESSEN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Anatomie du mouvement en théorie et en pratique
JEUDI 11 AVRIL 2019	INFIRMIER	Les facteurs de risques cardiovasculaires
JEUDI 18 AVRIL 2019	DIÉTÉTIQUE	Atelier cuisine

Pour toute demande d'information, d'inscription ou de rendez-vous individuel, contactez-nous au : **01 60 68 74 14 / 01 60 24 45 97**
ou maisondiabete77@orange.fr

Maison du Diabète Obésité et risque Cardiovasculaire de S&M,
25 avenue Charles Péguy - Quartier Montaignu - 77000 Melun