



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 !!**

- ✓ **Diététicien** : 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 19 AVRIL 2018	INFIRMIER	Comprendre le diabète et ses traitements
JEUDI 26 AVRIL 2018	DIÉTÉTIQUE	Diabète, sucres et index glycémique...
JEUDI 17 MAI 2018	INFIRMIER Dr Armessen	Comment utiliser mon dos sans l'abîmer ?
JEUDI 24 MAI 2018	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Préserver mon dos dans la vie quotidienne
JEUDI 31 MAI 2018	DIÉTÉTIQUE	
JEUDI 07 JUIN 2018	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Expression corporelle et danse
JEUDI 14 JUIN 2018	INFIRMIER	Les maladies cardiovasculaires
JEUDI 21 JUIN 2018	DIÉTÉTIQUE	
JEUDI 12 JUILLET 2018	INFIRMIER Dr Armessen	La douleur, comment ça marche ?
JEUDI 19 JUILLET 2018	DIÉTÉTIQUE	

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

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