

PROGRAMME 2018 DOULEUR OBÉSITÉ

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 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	Atelier « cuisine »
JEUDI 07 JUIN 2018	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Expression corporelle et danse
JEUDI 14 JUIN 2018	INFIRMIER	Les maladies cardiovasculaires
JEUDI 21 JUIN 2018	DIÉTÉTIQUE	Mes recettes gourmandes, comment les adapter ?
JEUDI 12 JUILLET 2018	INFIRMIER Dr Armessen	La douleur, comment ça marche ?
JEUDI 19 JUILLET 2018	DIÉTÉTIQUE	Les épices (intervention de Mme Lanouguère) Présence de Mme Lanouguère à confirmer

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