



PROGRAMME 2019 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** !!

- ✓ **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 18 AVRIL 2019	DIETETIQUE	Atelier cuisine
JEUDI 02 MAI 2019	INFIRMIER	Le diabète
JEUDI 09 MAI 2019	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	Marche nordique
JEUDI 23 MAI 2019	DIETETIQUE	Que faut-il penser des régimes ? Qu'est ce que la restriction cognitive ?
JEUDI 13 JUN 2019	INFIRMIER/PODOLOGIE Nathalie Bonardet	Comment bien marcher ?
JEUDI 20 JUN 2019	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	Initiation au Yoga
JEUDI 27 JUN 2019	DIETETIQUE	Temps d'échanges avec Catherine Armessen
JEUDI 04 JUILLET 2019	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	Initiation au Chi Cong
JEUDI 11 JUILLET 2019	INFIRMIER/SOPHROLOGIE Frédérique Faucher	Initiation à la sophrologie
JEUDI 25 JUILLET 2019	DIETETIQUE	Menus d'été

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 Montaigne - 77000 Melun