



## 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 11 JANVIER 2018	INFIRMIER	L'Obésité
JEUDI 18 JANVIER 2018	DIÉTÉTIQUE	Comment équilibrer mon assiette ?
JEUDI 25 JANVIER 2018	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Danse et expression corporelle
JEUDI 08 FEVRIER 2018	INFIRMIER Dr Armessen	Comment utiliser mon dos sans l'abîmer ?
JEUDI 22 FEVRIER 2018	DIÉTÉTIQUE	Composons ensemble des menus alliant plaisir et équilibre
JEUDI 08 MARS 2018	INFIRMIER Dr Armessen	Comprendre mes émotions
JEUDI 15 MARS 2018	DIÉTÉTIQUE	Déguster en pleine conscience autour d'un goûter...
JEUDI 22 MARS 2018	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Marche nordique
JEUDI 05 AVRIL 2018	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Initiation aux techniques de relaxation et auto massage
JEUDI 19 AVRIL 2018	INFIRMIER	Comprendre le diabète et ses traitements
JEUDI 26 AVRIL 2018	DIÉTÉTIQUE	Diabète, sucres et index glycémique...

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](mailto: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/>