



PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ !!

Vous êtes **DIABÉTIQUE**, et/ou en **SURPOIDS / OBÉSITE**, et/ou à **RISQUE CARDIOVASCULAIRE** (hypertension, cholestérol, triglycérides...) ???

L'association '**Maison DOC**' : Diabète, Obésité et risque Cardiovasculaire de S&M, vous aide au quotidien, et vous propose de participer **GRATUITEMENT** à des ateliers d'éducation thérapeutique animés par des professionnels de santé !!

Adresse des ateliers : M E A U X 77100 – 1 RUE CHAPPE

Inscription
Obligatoire
01 60 24 45 97

DATE	ATELIER	THÈME (sous réserve de validation)
VENDREDI 05 JANVIER 2018 De 9h30 à 11h30	PODOLOGIE	<i>L'importance de la prévention du pied...</i>
LUNDI 08 JANVIER 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	<i>Gymnastique matinale à la maison...</i>
MARDI 09 JANVIER 2018 De 9h30 à 11h30	DIÉTÉTIQUE	<i>Equilibre alimentaire, les groupes d'aliments...</i>
JÉUDI 11 JANVIER 2018 De 9h30 à 11h30	DIABÉTOLOGIE	<i>Les traitements...</i>
SAMÉDI 13 JANVIER 2018 De 14h00 à 16h00	DIÉTÉTIQUE	<i>Les glucides...</i>
LUNDI 15 JANVIER 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	<i>Les exercices de souplesse à faire chez soi.</i>
MARDI 16 JANVIER 2018 De 9h30 à 11h30	INFIRMIER	<i>Mieux comprendre son diabète...</i>
VENDREDI 19 JANVIER 2018 De 14h00 à 16h00	DIÉTÉTIQUE	<i>Equilibre alimentaire, et perte de poids...</i>
LUNDI 22 JANVIER 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	<i>Renforcement des membres inférieurs chez soi..</i>
JEUDI 25 JANVIER 2018 De 9h30 à 11h30	DIABÉTOLOGIE	<i>La mise sous insuline</i>
LUNDI 29 JANVIER 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	<i>Travailler son équilibre à la maison au quotidien...</i>



Prochain Planning le
19 janvier 2018

Pour toute demande d'information, d'inscription
ou de rendez-vous individuel,
contactez-nous au : **01 60 24 45 97**

ou par mail : **veronique.mace-maisondiabete77@orange.fr**

Maison du Diabète Obésité et risque Cardiovasculaire de Meaux,
1 rue Chappe - 77100 MEAUX

Ouvert du lundi au vendredi et le 1^{er} samedi de chaque mois

Adresse du site : <http://www.maison-diabete.info/>