



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

DATES	ATELIERS	THÈMES
LUNDI 02 JUILLET 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	ETP activité physique
JEUDI 05 JUILLET 2018 De 9h30 à 11h30	INFIRMIER	Mieux comprendre son diabète...
LUNDI 09 JUILLET 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Renforcement des membres inférieurs
MARDI 10 JUILLET 2018 De 9h30 à 11h30	DIÉTÉTIQUE	Dégustation en pleine conscience
LUNDI 16 JUILLET 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Gymnastique matinale à la maison
MARDI 17 JUILLET 2018 De 9h30 à 11h30	INFIRMIER	Les complications du diabète se son parcours de soin...
VENDREDI 20 JUILLET 2018 De 9h30 à 11h30	PODOLOGIE	Rôle du podologue...
LUNDI 23 JUILLET 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	Travailler son équilibre à la maison...
VENDREDI 27 JUILLET 2018 De 14h00 à 16h00	DIÉTÉTIQUE	L'équilibre alimentaire, mon assiette aux couleurs et saveurs estivales...
LUNDI 30 JUILLET 2018 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	La marche...

Fermeture Annuelle : du 6 au 24 août 2018 inclus
REOUVERTURE LE LUNDI 27 AOUT 2018



Prochain Planning le
27 août 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