



## 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

**La Maison du diabète et Obésité sera fermée du  
07 au 11 mai 2018 inclus**

DATE	ATELIER	THÈME (sous réserve de validation)
<b>JEUDI 03 MAI 2018</b> De 9h30 à 11h30	<b>DIABÉTOLOGIE</b>	<i>Les traitements .....</i>
<b>SAMEDI 05 MAI 2018</b> De 14h00 à 16h00	<b>DIÉTÉTIQUE</b>	<i>Equilibre alimentaire...</i>
<b>LUNDI 14 MAI 2018</b> De 15h00 à 16h00	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b>	<i>Gymnastique matinale.....</i>
<b>MARDI 15 MAI 2018</b> De 9h30 à 11h30	<b>DIÉTÉTIQUE</b>	<i>Comprendre son comportement alimentaire...</i>
<b>VENDREDI 18 MAI 2018</b> De 14h00 à 16h00	<b>PODOLOGIE</b>	<i>L'importance de la prévention du pied...</i>
<b>MARDI 22 MAI 2018</b> De 9h30 à 11h30	<b>INFIRMIER</b>	<i>Les complications du diabète...</i>
<b>VENDREDI 25 MAI 2018</b> De 9h30 à 11h30	<b>DIÉTÉTIQUE</b>	<i>Le sel, où le trouver ? Comment limiter ma consommation au quotidien ?</i>
<b>LUNDI 28 MAI 2018</b> De 15h00 à 16h00	<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE</b>	<i>Travailler son équilibre à la maison...</i>



Prochain Planning le  
19 mai 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<sup>er</sup> samedi de chaque mois

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