



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)
LUNDI 06 MAI 2019 De 15h00 à 16h00	ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE	<i>Travailler son équilibre à la maison ...</i>
MARDI 07 MAI 2019 De 9h30 à 11h30	INFIRMIER	<i>Les complications du diabète et le parcours de soins</i>
VENDREDI 10 MAI 2019 De 14h00 à 16h00	DIETETIQUE	<i>Diabète, sucres et index glycémiques</i>
SAMEDI 11 MAI 2019 De 14h00 à 16h00	INFIRMIER	<i>La surveillance glycémique (hypo et hyper)</i>
LUNDI 13 MAI 2019 De 9h30 à 11h30	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	<i>Les exercices de souplesse à faire chez soi...</i>
MARDI 14 MAI 2019 De 9h30 à 11h30	ACCOMPAGNEMENT PATIENT	<i>Cercle de paroles avec un patient expert...</i>
VENDREDI 17 MAI 2019 De 14h00 à 16h00	INFIRMIER	<i>L'obésité , qu'est ce que c'est ?</i>
LUNDI 20 MAI 2019 De 15h00 à 16h00	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	<i>Renforcement des membres inférieurs à la maison...</i>
LUNDI 27 MAI 2019 De 15h00 à 16h00	ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE	<i>Gymnastique matinale à la maison...</i>
MARDI 28 MAI 2019 De 9h30 à 11h30	DIETETIQUE	<i>Réapprendre à manger , sensation de faim et de satiété</i>



Prochain Planning le
19 mai 2019

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/>