



## PLANNING 2019

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 !

**Adresse des ateliers :**

**MELUN MAISON DIABÈTE 77000**  
**25 AVENUE CHARLES PÉGUY – JEUDI DE 14H À 16H**  
**& le 1<sup>er</sup> SAMEDI DE CHAQUE MOIS DE 14H À 16H**

**Inscription  
Obligatoire  
01 60 68 74 14**

DATE	ATELIER	THÈME (sous réserve de validation)
JEUDI 02 MAI 2019	DIETETIQUE	A la découverte des saveurs : les épices et aromates
JEUDI 09 MAI 2019	INFIRMIER	Mieux comprendre son diabète et son traitement
LUNDI 13 MAI 2019	PODOLOGIE	Diabète, l'importance de la prévention du pied...
SAMEDI 18 MAI 2019	DIETETIQUE	Les graisses cachées, où les trouver ?
LUNDI 03 JUIN 2019	APA	Initiation à la marche nordique
MARDI 04 JUIN 2019	DIETETIQUE	Comprendre mon comportement alimentaire, l'alimentation émotionnelle
SAMEDI 15 JUIN 2019	INFIRMIER	Mieux comprendre son diabète et son traitement
JEUDI 20 JUIN 2019	INFIRMIER	Les complications du diabète et le parcours de soins
JEUDI 04 JUILLET 2019	INFIRMIER	L'obésité qu'est ce que c'est ?
SAMEDI 06 JUILLET 2019	DIETETIQUE	Quizz alimentation, testez vos connaissances...
JEUDI 18 JUILLET 2019	DIETETIQUE	Menus d'été, de la couleur dans mon assiette



Pour toute demande d'information, d'inscription  
ou prise de rendez-vous individuel, contactez-nous au :

**01 60 68 74 14**

ou par mail : [maisondiabete77@orange.fr](mailto:maisondiabete77@orange.fr)  
[olivia.cassaigne-maisondiabete77@orange.fr](mailto:olivia.cassaigne-maisondiabete77@orange.fr)

Maison du Diabète Obésité et risque Cardiovasculaire de S&M,  
25 avenue Charles Péguy - Quartier Montaigu  
77000 Melun