



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 Melun, 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 !!

- ✓ **Diététique** : Venez apprendre à bien vous nourrir en vous faisant plaisir !
- ✓ **Infirmier** : Votre maladie n'aura plus de secret pour vous !

**Adresse des ateliers :** ROZAY-EN-BRIE 77540  
**CLUB DES ANCIENS – 23 RUE AUX BUTTES**  
**MARDI DE 14h00 à 16h00**

Inscription  
 Obligatoire  
 01 60 68 74 14

DATE	ATELIER	THÈME (sous réserve de validation)
MARDI 08 JANVIER 2019	DIETETIQUE	A vos loupes, déchiffrer les étiquettes alimentaires
MARDI 22 JANVIER 2019	INFIRMIER	Les facteurs de risques cardiovasculaires Apporter vos derniers bilans sanguins pour cet atelier
MARDI 12 FEVRIER 2019	DIÉTÉTIQUE	Composons ensemble des menus alliant plaisir et équilibre
MARDI 26 FEVRIER 2019	INFIRMIER	Auto surveillance glycémique, hyper et hypo...
MARDI 12 MARS 2019	DIETETIQUE	Savoir identifier les aliments source de fibres
MARDI 19 MARS 2019	PODOLOGIE	L'importance de la prévention du pied...
MARDI 26 MARS 2019	INFIRMIER	L'obésité
MARDI 09 AVRIL 2019	DIÉTÉTIQUE	Apprendre à maîtriser les graisses dans mon alimentation
MARDI 23 AVRIL 2019	INFIRMIER	Mieux comprendre son diabète et son traitement

Pour toute demande d'information, d'inscription ou de rendez-vous individuel  
 Contactez-nous au : **01 60 68 74 14** ou par mail : [maisondiabete77@orange.fr](mailto:maisondiabete77@orange.fr)

Maison du Diabète Obésité et risque Cardiovasculaire de Melun,  
 25 avenue Charles Péguy - Quartier Montaigu - 77000 Melun  
 Adresse du site : <http://www.maison-diabete.info/>

La Maison du diabète de S&M a pour vocation d'écouter, informer, conseiller et éduquer les patients. Aucun soin ni prescription n'y sont prodigués.

Actualisé le 20/12/2018 - Prochain planning en Avril 2019