

# RISQUES CARDIO-VASCULAIRES ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

## *mon programme*



**POUR  
TOUTE  
INFORMATION  
ET INSCRIPTION**

*à une ou plusieurs séances*

**UN SEUL NUMÉRO  
04 91 80 32 58**



contact@marseille-diabete.fr • **www.sante-croisee.fr**  
Tél. : 04 91 80 32 58 • Fax : 04 91 77 27 23  
11, rue Montgrand - 13006 Marseille

**santé** croisée  
COMPRENDRE PRÉVENIR AGIR

association  
**Marseille  
Diabète**

*Plusieurs possibilités pour votre programme. Toutes les actions que vous mènerez sont proposées suite à un entretien individuel réalisé au sein de l'association. Vous bénéficierez ensuite des séances collectives et/ou individuelles.*

## VOTRE PROGRAMME RISQUES CARDIO-VASCULAIRES (Hypertension, Cholestérol...)

### EN ATELIERS DE GROUPE

**Ateliers thématiques** • Se retrouver en petit groupe afin de discuter de vos pratiques et d'approfondir certains thèmes. Exemple d'ateliers : *“Hypertension, cholestérol, surpoids, quel lien ?”, “Je gère mon poids”, “Connaissez-vous vraiment les lipides ? (graisses)”.*

**Ateliers cuisine** • Cuisinez en toute convivialité des plats adaptés.

**Ateliers relaxation dynamique** • Exercices de relâchement musculaire avec une sophrologue.

**Programme de reprise à l'activité physique avec un éducateur médico-sportif** • Le sport en douceur en reprenant du plaisir.

### EN SÉANCE INDIVIDUELLE

#### Séance avec un(e) diététicien(ne)

Faire le point sur votre alimentation et répondre à vos questions.

*Un suivi en continu permettra d'ajuster votre programme. N'hésitez pas à échanger avec votre médecin sur ce programme.*

**TOUS  
LES ATELIERS ET  
ACTIVITÉS SONT  
DÉJÀ PRIS EN  
CHARGE.**

*Vous ne payez rien.*

en partenariat avec