

BIEN VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Rendez-vous le
vendredi
23 juin 2017

à **Marseille**
au **Château des Fleurs**

18 bd Michelet 13008 Marseille
(Métro rond point du Prado)

9h30 à 16h

**Participation
libre & gratuite**

- ⇒ Stands d'information
- ⇒ Ateliers nutrition
- ⇒ Activité physique adaptée

**Des cadeaux vous attendent,
soyez au rendez-vous...**

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour
mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus:
0809 400 040

Preuve d'un appel local depuis un poste fixe

ameli-sophia.fr

SECURITE SOCIALE



**L'Assurance
Maladie**

Carsat
Service

**Assurance
Maladie**

ACSS
à chacun son sport



SPORTS POUR TOUS
PROVENCE, PACA, CDR, S. MEDIT.

**Pôle
Infos
seniors**

GERAPS



AFD
Association des Diabétiques
Marseille - PACA

ufsbd 13
BOUCHES DU RHÔNE



AFD
Association des Diabétiques
d'Aix - Pays de Provence

santé croisée
Marseille
Diabète

AU PROGRAMME

vendredi 23 juin
de 9h30 à 16h

Stands d'information

Venez rencontrer les associations et services :

- associations sportives
- diététiciennes
- l'Association Française des Diabétiques
- l'Assurance Maladie
- le Centre d'Examen de Santé de l'Assurance Maladie

- associations pour la prévention bucco-dentaire et des troubles de l'audition
- pôle infos seniors

Des informations et des cadeaux vous attendent...

N'oubliez pas vos baskets !

Ateliers thématiques diabète (inscription sur place)

- 9h45**
- Atelier diabète et santé bucco-dentaire
 - Atelier nutrition : *Choix des bonnes matières grasses*
 - Atelier nutrition : *Les fruits et le diabète*

- 10h30**
- Conférence sur les thèmes :
« *Diabète et activité physique* »
« *Soins des pieds des diabétiques* »
 - Atelier nutrition : *Quels sont les féculents conseillés ?*

- 10h45**
- Atelier diabète et santé bucco-dentaire

- 11h30**
- Atelier nutrition : *Composer un repas équilibré*

- 11h45**
- Atelier nutrition : *Petit déjeuner équilibré et diabète*

- 13h15**
- Atelier nutrition : *Quiz idées reçues et diabète*
 - Atelier nutrition : *Choix des collations et diabète*

- 14h00**
- Gymnastique douce
 - Atelier nutrition : *Lecture des emballages*
 - Atelier nutrition : *Les produits light et les édulcorants*

- 14h30**
- Chi Qong

- 15h00**
- Stretching
 - Atelier nutrition : *Goûter équilibré et diabète*


- 15h30**
- Yoga

L'ADRESSE

Château des fleurs
18 boulevard Michelet
13008 Marseille

LES ACCÈS

 Métro 2 • Arrêt Métro Rond-point du Prado

 Bus 19, 23, 41, 44, 45, 72, 83 • Arrêt Métro Rond-point du Prado

 Bus 21, 22 • Arrêt Métro Rond-point du Prado

