

VOTRE AGENDA TRIMESTRIEL

❖ Information

Toutes les actions sont proposées suite à un bilan éducatif partagé. L'inscription aux séances est indispensable et ne peut être réalisée que dans le cadre d'un programme, personnalisé et adapté à votre situation, établi préalablement au sein de l'association.

Pour vous inscrire et connaître les dates et horaires :

Contactez-nous au 04 91 80 32 58

❖ Programme pour les séances d'Activité Physique Adaptée

- ✓ A Marseille 13001, tous les Lundis après-midi
- ✓ A Marseille 13006, tous les Mardis matin
- ✓ A Marseille 13009, tous les Samedis matin
- ✓ A Marseille 13015, tous les Lundis après-midi
- ✓ A Plan de Cuques, tous les Lundis après-midi
- ✓ A Aubagne, tous les Mardis après-midi

❖ Programme des Ateliers cuisine, qui sont animés par une diététicienne

- ❖ Cycle 1 les vendredis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en avril
- ❖ Cycle 2 les jeudis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en mai
- ❖ Cycle 3 les mardis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en juin
- ❖ Cycle 4 les jeudis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en juin

❖ Programme de relaxation dynamique, séances animées par notre sophrologue

- ✓ 5 séances de mai à juin 2018, les vendredis matin

❖ Ateliers sur le comportement alimentaire, animés par une psychologue et une diététicienne

- ✓ **Psychologie** : Les stratégies pour manger moins et manger bien
- ✓ **Psychologie** : Mon image de moi, mon estime de soi

Contactez l'association pour toute inscription.

Suite

❖ **Programme des Ateliers pour les mois d'avril à juillet 2018 – Par Lieux**

Marseille

⇒ **centre-ville siège de l'association – 11 rue Montgrand 13006 Marseille**

AVRIL 2018

Psychologie	J'apprends à connaître mes forces face à mes difficultés
Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang
Maladie et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète ?
Activité Physique	Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension, cholestérol et poids

MAI 2018

Diététique	Manger équilibré à petits prix
Maladie et traitement	Mes yeux et le diabète
Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue

JUIN 2018

Psychologie	Je gère mon stress face à ma maladie (partie 1)
Maladie et traitement	Les différents traitements du diabète
Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps ?
Psychologie	Je gère mon stress face à ma maladie (partie 2)
Maladie et traitement	Mes reins et le diabète
Diététique	Je gère mon poids

JUILLET 2018

Diététique	Composer mes repas d'été
------------	--------------------------

⇒ **Clinique Bonneveine – 89 boulevard du Sablier 13008 Marseille**

AVRIL 2018

Diététique	Diabète, cholestérol et hta, quelle alimentation ?
------------	--

MAI 2018

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue
-----------	--

JUIN 2018

Diététique	Composer mes repas d'été
------------	--------------------------

⇒ **Maison pour tous Echelle 13 - Rose Rollandin, 203 chemin Notre Dame de la Consolation 13013 Marseille**

AVRIL 2018

Diététique	Repérer les graisses et les sucres dans l'alimentation
------------	--

MAI 2018

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue
-----------	--

JUIN 2018

Diététique	Composer mes repas d'été
------------	--------------------------

Aubagne

⇒ **Maison de quartier du centre-ville – 14 avenue Jeanne d’Arc 13400**

AVRIL 2018

Diététique	Atelier cuisine
Diététique	Atelier cuisine
Diététique	Manger et bouger lorsque l’on est diabétique

MAI 2018

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue
-----------	--

JUIN 2018

Diététique	Composer mes repas d’été
------------	--------------------------

Allauch

⇒ **780 Route des 4 Saisons 13190 Allauch**

MAI 2018

Maladie et traitement	Les différents traitements du diabète
-----------------------	---------------------------------------

JUIN 2018

Diététique	Composer mes repas d’été
------------	--------------------------

La Ciotat

⇒ **Maison des Séniors – Rue Bouronne Square Romain Rolland 13600**

AVRIL 2018

Diététique	Je gère mon poids
------------	-------------------

MAI 2018

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue
-----------	--

JUIN 2018

Diététique	Composer mes repas d’été
------------	--------------------------