

## 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 jeudis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en septembre
- ❖ Cycle 2 les mardis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en octobre
- ❖ Cycle 3 les lundis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en novembre
- ❖ Cycle 4 les jeudis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en décembre

### ❖ Programme de relaxation dynamique, séances animées par notre sophrologue

- ✓ 10 séances de septembre à décembre 2018, les vendredis matin

### ❖ Programme des Ateliers pour les mois de Septembre à décembre 2018 – Par Lieu

#### Marseille

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

#### SEPTEMBRE 2018

Diététique	Je gère mon poids
Maladie et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète ?
Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps ?

## OCTOBRE 2018

Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang
Psychologie	J'apprends à connaître mes forces face à mes difficultés
Diététique	Astuces pour cuisiner plus léger
Maladie et traitement	Quel lien entre le diabète, cholestérol, hta et obésité ?

## NOVEMBRE 2018

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue
Maladie et traitement	Les différents traitements du diabète
Activité physique	Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension, cholestérol et poids
Psychologie	Je gère mon stress face à la maladie (partie 1)
Diététique	Manger, bouger lorsque l'on est diabétique

## DECEMBRE 2018

Diététique	Savoir lire les étiquettes alimentaires du commerce
Maladie et traitements	Quelles sont les examens utiles lorsque l'on est diabétique ?
Psychologie	Je gère mon stress face à la maladie (partie 2)
Diététique	Idées de menus pour mes repas de fêtes

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

## OCTOBRE 2018

Diététique	Manger, bouger lorsque l'on est diabétique
------------	--

## NOVEMBRE 2018

Maladie et traitements	Quel est le lien entre diabète, hta, cholestérol et obésité ?
------------------------	---

## DECEMBRE 2018

Diététique	Savoir lire les étiquettes alimentaires du commerce
------------	---

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

## SEPTEMBRE 2018

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

## OCTOBRE 2018

Maladie et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète ?
------------------------	---

## NOVEMBRE 2018

Diététique	Atelier cuisine
Diététique	Atelier cuisine

## DECEMBRE 2018

Diététique	Composer mes repas de fêtes
------------	-----------------------------

⇒ **Centre social Grand Saint Antoine – 12 Bd du Commandant Robert Thollon  
13015 Marseille**

## OCTOBRE 2018

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

## NOVEMBRE 2018

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

## DECEMBRE 2018

Diététique	Composer mes repas de fêtes
------------	-----------------------------

⇒ **Maison des familles – avenue Salvador Allende 13014 Marseille**

## OCTOBRE 2018

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

## NOVEMBRE 2018

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

## DECEMBRE 2018

Diététique	Composer mes repas de fêtes
------------	-----------------------------

✓ **Aubagne**

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

## SEPTEMBRE 2018

Diététique	Connaitre les équivalences des aliments
------------	---

## OCTOBRE 2018

Diététique	Savoir lire les étiquettes alimentaires du commerce
------------	---

## NOVEMBRE 2018

Diététique	Atelier cuisine
Diététique	Atelier cuisine
Maladie et traitements	Quel est le lien entre diabète, hta, cholestérol et obésité ?

## DECEMBRE 2018

Diététique	Composer mes repas de fêtes
------------	-----------------------------

✓ **La Ciotat**

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

## SEPTEMBRE 2018

Diététique	Savoir lire les étiquettes alimentaires du commerce
------------	---

## OCTOBRE 2018

Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps ?
------------	---

## NOVEMBRE 2018

Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang
------------------------	--

## DECEMBRE 2018

Diététique	Composer mes repas de fêtes
------------	-----------------------------