

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 janvier
- ❖ Cycle 2 les mardis matin de 10h à 12h – 1 atelier en janvier et 1 en février
- ❖ Cycle 3 les lundis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en mars
- ❖ Cycle 4 les mardis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en mars

❖ Programme de relaxation dynamique, séances animées par notre sophrologue

- ✓ 5 séances au mois de mars les vendredis matin

❖ Programme des Ateliers pour les mois de janvier à mars 2019 – Par Lieu

Marseille

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

JANVIER 2019

| | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Diététique | Je gère mon poids |
| Maladie et traitements | Quel est le fonctionnement du diabète ? |
| Diététique | Quelles sont les bonnes graisses pour nos artères ? |
| Activité physique | Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension, cholestérol et poids |
| Podologie | Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue |
| Psychologie | Je gère mon stress face à la maladie (partie 1) |

FEVRIER 2019

| | |
|-------------|-------------------------------------------------|
| Psychologie | Je gère mon stress face à la maladie (partie 2) |
| Diététique | Manger, bouger lorsque l'on est diabétique |

MARS 2019

| | |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Maladie et traitements | Mon médicament pour le cholestérol et l'hypertension |
| Maladie et traitements | Comprendre les résultats de ma prise de sang |
| Diététique | Savoir lire les étiquettes alimentaires du commerce |
| Activité physique | Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension, cholestérol et poids |
| Maladie et traitements | Les différents traitements du diabète |
| Psychologie | J'apprends à connaître mes forces face à mes difficultés |

DE JANVIER A MARS 2019 - Ateliers sur le comportement alimentaire, animés par une psychologue et une diététicienne

| | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| Psychologie | Trouver mes motivations pour une relation apaisée avec la nourriture |
| Psychologie | Comprendre pourquoi je mange |
| Psychologie | Mes émotions et la nourriture |
| Psychologie | Les stratégies pour manger moins et manger bien |
| Psychologie | Mon image de moi, mon estime de soi |

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

JANVIER 2019

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

FEVRIER 2019

| | |
|------------|----------------------------|
| Diététique | Composer un menu équilibré |
|------------|----------------------------|

MARS 2019

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

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

JANVIER 2019

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

FEVRIER 2019

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

MARS 2019

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

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

JANVIER 2019

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

FEVRIER 2019

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

MARS 2019

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Activité physique | Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension, cholestérol et poids |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|

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

JANVIER 2019

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

MARS 2019

| | |
|------------------------|------------------------------------------------------------|
| Maladie et traitements | Comprendre les résultats de ma prise de sang |
| Diététique | Savoir choisir les glucides (sucres) dans son alimentation |

✓ **Aubagne**

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

JANVIER 2019

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

FEVRIER 2019

| | |
|------------|----------------------------------------|
| Diététique | Le rôle des fibres dans l’alimentation |
|------------|----------------------------------------|

MARS 2019

| | |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Maladie et traitements | Quels sont les examens utiles quand on a des risques cardiovasculaires ? |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|

✓ **La Ciotat**

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

JANVIER 2019

| | |
|------------|--------------------------------------------|
| Diététique | Manger, bouger lorsque l’on est diabétique |
|------------|--------------------------------------------|

FEVRIER 2019

| | |
|------------|------------------------------------------------------------|
| Diététique | Savoir choisir les glucides (sucres) dans son alimentation |
|------------|------------------------------------------------------------|

MARS 2019

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