

## 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 mardis 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 lundis matin de 10h à 12h – 1 atelier en mai et 1 en juin
- ❖ Cycle 4 les vendredis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en juin

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

- ✓ 5 séances : 1 en avril et 4 en mai les vendredis matin

### ❖ Programme des Ateliers pour les mois d'avril à juillet 2019 – Par Lieu

#### Marseille

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

#### AVRIL 2019

Maladie et traitements	Mes reins et le diabète
Diététique	Quelle alimentation lorsque l'on est diabétique ?

**MAI 2019**

Diététique	Manger équilibré à petits prix
Activité Physique	Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension et Cholestérol
Maladie et traitements	Mes yeux et le diabète
Maladie et traitements	Troubles sexuels et diabète
Diététique	Composer une semaine de menus équilibrés

**JUIN 2019**

Psychologie	J'apprends à connaître mes forces face à mes difficultés
Diététique	Diabète, cholestérol et hta, quelle alimentation ?
Maladie et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète ?
Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue !
Maladie et traitements	Quels examens utiles lorsque l'on est diabétique ?

**JUILLET 2019**

Diététique	Composer mes repas en été
------------	---------------------------

**D'AVRIL A JUIN 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**

**AVRIL 2019**

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

**MAI 2019**

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue !
-----------	---

**JUIN 2019**

Diététique	Composer mes repas en été
------------	---------------------------

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

**AVRIL 2019**

Diététique	Atelier Cuisine
------------	-----------------

**MAI 2019**

Diététique	Atelier Cuisine
Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue !

**JUIN 2019**

Diététique	Composer une semaine de menus équilibrés en été
------------	---

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

**AVRIL 2019**

Diététique	Savoir choisir les glucides (sucres) dans notre alimentation
------------	--

**MAI 2019**

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue !
-----------	---

**JUIN 2019**

Diététique	Composer mes repas en été
------------	---------------------------

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

**AVRIL 2019**

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue !
-----------	---

**JUIN 2019**

Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour mes artères ?
------------	---

✓ **Aubagne**

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

**AVRIL 2019**

Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en avec un podologue !
Diététique	Atelier Cuisine

**MAI 2019**

Diététique	Atelier Cuisine
------------	-----------------

**JUIN 2019**

Diététique	Reconnaitre les sensations de faim et de satiété
------------	--

✓ **La Ciotat**

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

**AVRIL 2019**

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

**MAI 2019**

Maladie et traitements	Quels examens utiles lorsque l’on est diabétique ?
------------------------	--

**JUIN 2019**

Diététique	Composer mes repas en été
------------	---------------------------