

## VOTRE AGENDA SEPTEMBRE à DECEMBRE 2019

### ❖ 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
- ✓ A La Ciotat, tous les Mardis matin

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

- ❖ Cycle 1 les lundis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en septembre
- ❖ Cycle 2 les vendredis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en octobre
- ❖ Cycle 3 les jeudis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en novembre
- ❖ Cycle 4 les mardis matin de 10h à 12h – 2 ateliers en décembre

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

- ✓ 5 séances : les jeudis en septembre et octobre
- ✓ 5 séances : les vendredis en novembre et décembre

## ❖ Programme des Ateliers pour les mois de septembre à décembre 2019 – Par Lieu

### Marseille

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

#### SEPTEMBRE 2019

Diététique	Je gère mon poids
Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang
Maladie et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète ?
Psychologie	J'apprends à connaître mes forces face à mes difficultés
Diététique	Astuces pour cuisiner plus léger

## OCTOBRE 2019

Activité physique	Je bouge pour faire baisser ma glycémie, tension et cholestérol
Maladie et traitements	Questions/réponses : diabète, cholestérol, hta et obésité
Diététique	Reconnaitre les bons sucres dans on alimentation

## NOVEMBRE 2019

Psychologie	Je gère mon stress face à la maladie, partie 1
Mois sans tabac	Les aides pour diminuer le tabac
Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps ?
Maladie et traitements	Comprendre le traitement du diabète
Psychologie	Je gère mon stress face à la maladie, partie 2

## DECEMBRE 2019

Diététique	Savoir lire les étiquettes alimentaires du commerce
Maladie et traitements	Quels examens utiles lorsque l'on a du diabète, cholestérol et hta ?
Diététique	Idées de menus pour les repas de fêtes

## DE SEPTEMBRE A DECEMBRE 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**

## SEPTEMBRE 2019

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

## OCTOBRE 2019

Maladie et traitement	Questions/réponses : diabète, cholestérol, hta et obésité
-----------------------	---

## NOVEMBRE 2019

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

## DECEMBRE 2019

Diététique	Idées de menus pour les repas de fêtes
------------	--

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

**SEPTEMBRE 2019**

Maladie et traitements	Comprendre mes médicaments
------------------------	----------------------------

**OCTOBRE 2019**

Diététique	Atelier cuisine partie 1
Diététique	Atelier cuisine partie 2

**NOVEMBRE 2019**

Maladie et traitements	Questions/réponses : diabète, cholestérol, hta et obésité
------------------------	---

**DECEMBRE 2019**

Diététique	Idées de menus pour les repas de fêtes
------------	--

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

**SEPTEMBRE 2019**

Diététique	Apprendre à manger en pleine conscience
------------	---

**OCTOBRE 2019**

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

**NOVEMBRE 2019**

Diététique	Echange de recettes équilibrées
------------	---------------------------------

**DECEMBRE 2019**

Maladie et traitements	Les différents traitements du diabète, cholestérol et hta
------------------------	---

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

**NOVEMBRE 2019**

Diététique	Atelier cuisine
------------	-----------------

## DECEMBRE 2019

Diététique	Atelier cuisine
------------	-----------------

✓ **Aubagne**

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

## SEPTEMBRE 2019

Diététique	Atelier Cuisine partie 1
------------	--------------------------

## OCTOBRE 2019

Diététique	Cholestérol et hta, quelle alimentation ?
Diététique	Atelier Cuisine partie 2

## NOVEMBRE 2019

Maladie et traitements	Les différents traitements du diabète, cholestérol et hta
------------------------	---

## DECEMBRE 2019

Diététique	Idées de menus pour les repas de fêtes
------------	--

✓ **La Ciotat**

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

## SEPTEMBRE 2019

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

## OCTOBRE 2019

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

## NOVEMBRE 2019

Maladie et traitements	Le lien entre les troubles sexuels et les risques cardiovasculaires
------------------------	---

## DECEMBRE 2019

Diététique	Idées de menus pour les repas de fêtes
------------	--