

PLANNING ATELIERS  
SEPTEMBRE, OCTOBRE, NOVEMBRE & DECEMBRE 2021

Vous trouverez dans les pages suivantes les agendas organisés par rubriques.

**Pour information :**

Afin de pouvoir participer aux ateliers, un rendez-vous individuel est indispensable au préalable afin d'établir un programme personnalisé et adapté à votre situation. Pour convenir d'un rendez-vous : **Contactez-nous au 04 91 80 32 58"**

**A noter :** Les ateliers sophrologie et cuisine ne reprendront en présentiel qu'à partir de Janvier 2022 selon les conditions sanitaires.

Pour vous inscrire et connaître les dates et horaires :

**Contactez-nous au 04 91 80 32 58**

Cycle Diabète de Type 2 .....	2
Cycle Risques Cardiovasculaires .....	4
Cycle Obésité .....	6
Cycle rhumatismes inflammatoires chroniques .....	8
PLANNING CYCLE APA (Activité Physique Adaptée) .....	9

## Cycle Diabète de Type 2

Les ateliers sophrologie et cuisine ne reprendront en présentiel qu'à partir de Janvier 2022 selon les conditions sanitaires.

MARSEILLE CENTRE VILLE: 11 RUE MONTGRAND 13006 MARSEILLE:

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 10/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol et hypertension.
Ma 14/09/21	Maladie et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète?
Je 23/09/21	Diététique	Astuces pour cuisiner plus léger.
Lu 27/09/21	Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang.
Ve 08/10/21	Maladie et traitements	Quels liens entre le diabète, le cholestérol, hypertension et l'obésité?
Je 14/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Lu 18/10/21	Diététique	Reconnaitre les bons sucres dans son alimentation.
Ma 19/10/21	Psychologie	Je gère mon stress face à la maladie partie 1.
Ma 09/11/21	Psychologie	Je gère mon stress face à la maladie partie 2.
Je 18/11/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Ve 26/11/21	Podologie	Vos pieds vous préoccupent, parlez-en à un podologue.
Je 02/12/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Je 09/12/21	Maladie et traitements	Quels sont les examens utiles lorsque l'on a du diabète, cholestérol et HTA?
Ma 14/12/21	Diététique	Idées de menus pour les repas de fetes.

## MPT ECHELLE 13 ROSE ROLLANDIN: 203 CHEMIN NOTRE DAME DE LA CONSOLATION 13013 MARSEILLE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Je 07/10/21	Diététique	Je gère mon poids.
Je 18/11/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Je 16/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## CENTRE SOCIAL GRAND ST ANTOINE: 12 BD DU COMMANDANT ROBERT THOLLON 13015 MARSEILLE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Lu 13/09/21	Diététique	Apprendre à manger en pleine conscience
Lu 11/10/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Lu 08/11/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Lu 06/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## AUBAGNE: MAISON DE QUARTIER DU CENTRE VILLE, 14 AV JEANNE D'ARC 13400 AUBAGNE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ma 14/09/21	Diététique	Hypertension et cholestérol, quelle alimentation?
Ma 12/10/21	Diététique	Je gère mon poids.
Ma 16/11/21	Diététique	Le rôle des fibres dans l'alimentation.
Ma 14/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## LA CIOTAT: MAISON DES SENIORS, RUE BOURONNE, SQUARE ROMAIN ROLLAND 13600 LA CIOTAT

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 24/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol et hypertension.
Ve 22/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Ve 19/11/21	Diététique	Bien manger sans faire de régime.
Ve 17/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## Risques

### Cardiovasculaires

## Cycle Risques Cardiovasculaires

Les ateliers sophrologie et cuisine ne reprendront en présentiel qu'à partir de Janvier 2022 selon les conditions sanitaires.

MARSEILLE CENTRE VILLE: 11 RUE MONTGRAND 13006 MARSEILLE:

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 10/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol et hypertension.
Je 23/09/21	Diététique	Astuces pour cuisiner plus léger.
Lu 27/09/21	Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang.
Ve 08/10/21	Maladie et traitements	Quels liens entre le diabète, le cholestérol, hypertension et l'obésité?
Je 14/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Lu 18/10/21	Diététique	Reconnaitre les bons sucres dans son alimentation.
Je 18/11/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Je 02/12/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Je 09/12/21	Maladie et traitements	Quels sont les examens utiles lorsque l'on a du diabète, cholestérol et HTA?
Ma 14/12/21	Diététique	Idées de menus pour les repas de fetes.

Ma 05/10/21	Psychologie	Trouver mes motivations pour une relation apaisée avec la nourriture.
Ma 19/10/21	Psychologie	Comprendre pourquoi je mange.
Ma 09/11/21	Psychologie	Mes émotions et la nourriture.
Ma 23/11/21	Psychologie	Les stratégies pour manger moins et manger bien.
Ma 07/12/21	Psychologie	Mon image de moi, mon estime de soi.

## MPT ECHELLE 13 ROSE ROLLANDIN: 203 CHEMIN NOTRE DAME DE LA CONSOLATION 13013 MARSEILLE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Je 07/10/21	Diététique	Je gère mon poids.
Je 18/11/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Je 16/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## CENTRE SOCIAL GRAND ST ANTOINE: 12 BD DU COMMANDANT ROBERT THOLLON 13015 MARSEILLE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Lu 13/09/21	Diététique	Apprendre à manger en pleine conscience
Lu 11/10/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Lu 08/11/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Lu 06/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## AUBAGNE: MAISON DE QUARTIER DU CENTRE VILLE, 14 AV JEANNE D'ARC 13400 AUBAGNE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ma 14/09/21	Diététique	Hypertension et cholestérol, quelle alimentation?
Ma 12/10/21	Diététique	Je gère mon poids.
Ma 16/11/21	Diététique	Le rôle des fibres dans l'alimentation.
Ma 14/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## LA CIOTAT: MAISON DES SENIORS, RUE BOURONNE, SQUARE ROMAIN ROLLAND 13600 LA CIOTAT

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 24/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol et hypertension.
Ve 22/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Ve 19/11/21	Diététique	Bien manger sans faire de régime.
Ve 17/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## Cycle Obésité

Les ateliers sophrologie et cuisine ne reprendront en présentiel qu'à partir de Janvier 2022 selon les conditions sanitaires.

### MARSEILLE CENTRE VILLE: 11 RUE MONTGRAND 13006 MARSEILLE:

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 10/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol et hypertension.
Je 23/09/21	Diététique	Astuces pour cuisiner plus léger.
Lu 27/09/21	Maladie et traitements	Comprendre les résultats de ma prise de sang.
Ve 08/10/21	Maladie et traitements	Quels liens entre le diabète, le cholestérol, hypertension et l'obésité?
Je 14/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Lu 18/10/21	Diététique	Reconnaitre les bons sucres dans son alimentation.
Je 18/11/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Je 02/12/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Je 09/12/21	Maladie et traitements	Quels sont les examens utiles lorsque l'on a du diabète, cholestérol et HTA?
Ma 14/12/21	Diététique	Idées de menus pour les repas de fetes.

Ma 05/10/21	Psychologie	Trouver mes motivations pour une relation apaisée avec la nourriture.
Ma 19/10/21	Psychologie	Comprendre pourquoi je mange.
Ma 09/11/21	Psychologie	Mes émotions et la nourriture.
Ma 23/11/21	Psychologie	Les stratégies pour manger moins et manger bien.
Ma 07/12/21	Psychologie	Mon image de moi, mon estime de soi.

MPT ECHELLE 13 ROSE ROLLANDIN: 203 CHEMIN NOTRE DAME DE LA CONSOLATION 13013 MARSEILLE

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Je 07/10/21	Diététique	Je gère mon poids.
Je 18/11/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Je 16/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

**CENTRE SOCIAL GRAND ST ANTOINE: 12 BD DU COMMANDANT ROBERT THOLLON 13015 MARSEILLE**

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Lu 13/09/21	Diététique	Apprendre à manger en pleine conscience
Lu 11/10/21	Maladie et traitements	Comprendre mon traitement pour le diabète, cholestérol et HTA.
Lu 08/11/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Lu 06/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

**AUBAGNE: MAISON DE QUARTIER DU CENTRE VILLE, 14 AV JEANNE D'ARC 13400 AUBAGNE**

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ma 14/09/21	Diététique	Hypertension et cholestérol, quelle alimentation?
Ma 12/10/21	Diététique	Je gère mon poids.
Ma 16/11/21	Diététique	Le rôle des fibres dans l'alimentation.
Ma 14/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

**LA CIOTAT: MAISON DES SENIORS, RUE BOURONNE, SQUARE ROMAIN ROLLAND 13600 LA CIOTAT**

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 24/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol et hypertension.
Ve 22/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Ve 19/11/21	Diététique	Bien manger sans faire de régime.
Ve 17/12/21	Diététique	Composer mes repas de fêtes.

## Cycle rhumatismes inflammatoires chroniques

- Les ateliers en oranges sont les ateliers mutualisés avec d'autres pathologies comme l'obésité et le diabète et sont en présentiel
- Les ateliers en couleur sont les ateliers spécifiques pour les patients avec un rhumatisme inflammatoire chronique et en visio.
- Possibilité d'avoir 1 consultation individuelle diététique spécifique rhumatisme inflammatoire chronique ainsi qu'un entretien avec un patient expert RIC.
- Les ateliers sophrologie et cuisine ne reprendront en présentiel qu'à partir de Janvier 2022 selon les conditions sanitaires.

Possibilité de faire un cycle d'activité physique adaptée, voir planning

MARSEILLE CENTRE VILLE: 11 RUE MONTGRAND 13006 MARSEILLE( ateliers mutualisés diabète, obésité et RIC en présentiel):

DATE	THEME ATELIER	INTITULE
Ve 10/09/21	Diététique	Bouger pour faire baisser ma glycémie, cholestérol, hypertension et la douleur.
Je 23/09/21	Diététique	Astuces pour cuisiner plus léger.
Je 14/10/21	Diététique	Quelles sont les bonnes graisses pour notre corps?
Lu 18/10/21	Diététique	Reconnaitre les bons sucres dans son alimentation.
Je 02/12/21	Diététique	J'apprends à bien choisir les produits du commerce.
Ma 14/12/21	Diététique	Idées de menus pour les repas de fêtes.

Ateliers en visio spécifiques RIC:

Ma 12/10/21	Psychologie	Comment vivre avec un rhumatisme inflammatoire chronique.
Ma 16/11/21	Droit	Que va-t-il se passer à l'avenir dans mon travail, ma retraite et mes activités.
//21	Maladie et traitements	Comment soulager la douleur?
/12/21	Maladie et traitements	Mieux comprendre mon rhumatisme inflammatoire chronique



## PLANNING CYCLE APA (Activité Physique Adaptée)

---

Santé croisée vous propose pour vous (re)mettre à l'activité physique, des séances d'activités physiques adaptées en collectif (Marche adaptée, Renforcement musculaire, Séance sur chaise) en salle ou en extérieur. Les séances sont animées par nos enseignants en activité physique adaptée. **Alors prenez vite rendez-vous!**

(Les horaires des séances vous seront donnés lors de votre entretien avec l'enseignant en activité physique adaptée.)

LIEUX	JOUR
<u>MARSEILLE CENTRE</u> Parc du 26ème centenaire,, avenue de Corinthe13010 MARSEILLE	MARDI MATIN
<u>MARSEILLE CENTRE</u> Parc Longchamp, place Henri Dunant13004 MARSEILLE	LUNDI APRES-MIDI
<u>MARSEILLE SUD</u> Parc Maison Blanche , 150 bd Paul Claudel13009 MARSEILLE	VENDREDI APRES-MIDI
<u>MARSEILLE NORD</u> Parc François Billoux, 246 rue de Lyon13015 MARSEILLE	LUNDI APRES-MIDI
<u>PLAN DE CUQUES</u> Parc Bocage, Avenue Engelskirschen13380 PLAN DE CUQUES	LUNDI APRES-MIDI
<u>AUBAGNE</u> Parc Jean Moulin, 713 avenue du 21 août 194413400 AUBAGNE	MARDI APRES-MIDI
<u>LA CIOTAT</u> Parc du domaine de la Tour, 461-559 avenue Guillaume Dulac 13600 LA CIOTAT	MARDI MATIN