

Ateliers de Cuisine : de 10h à 12h

Au réseau, 7 Place Félix Baret 13006

Les lundis matins : 4 oct.-15 nov.- 13 déc.

Les jeudis matins : 21 oct.-25 nov.-9 déc.

Les samedis matins : 9 oct.-6 nov.-4 déc.

Inscription indispensable auprès du secrétariat.

Cours d'activité physique – Gymnastique douce

- Au réseau, 7 Place Félix Baret 13006

Les mardis matins

- Sur Aubagne

Les lundis après-midi

Certificat médical obligatoire

Inscription indispensable auprès du secrétariat.

Nous vous indiquerons les dates et horaires (et le lieu pour Aubagne) !

Infos pratiques :

Adresses :

FB (6^e) : 7 Place Félix Baret 13006 (3^eme étage)

En face de la préfecture (2 parkings payant- Préfecture & F. Baret)

Bus n^{os} : -21&41 Arrêt « Rome Préfecture » - 18&54 Arrêt « Préfecture » (devant la place Félix Baret) - Métro Estrangin (ligne 1)

Bonneveine (8^e) : Clinique mutualiste de Bonneveine

89 Bd Sablier 13008- Bus n°44

Rosière (12^e) : Centre de la Rosière 40 Avenue de la Rosière 13012

Tram 1 – Bus n°10

Cabucelle (15^e) : Maison municipale d'arrondissement, 8 Bd Papin 13015

Bus n° 25 Arrêt « Lyon-Honorine »

Hop Aubagne : Service de Médecine

179 Avenue des Sœurs Gastine 13400 Aubagne

(Parking hôpital)

Inscription obligatoire auprès du secrétariat : Tél. 04 91 80 32 58 !

Fax 04 91 77 27 23 – mail : marseille-diabete@orange.fr

Merci de plier suivant les pointillés ! ↩



Calendrier des Ateliers du 4^e Trimestre 2010

Votre planning d'un coup d'œil (cf. pages intérieures pour les détails)

LIEUX	DATES	HORAIRES	THEMES	JE M'INSCRIS !
FELIX BARET (6^E)	Ma 14/09/10	14h-16h	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Ma 21/09/10	10h-12h	Sport	<input type="checkbox"/>
	Je 23/09/10	14h-16h	Diabète & traitements	<input type="checkbox"/>
	Ve 24/09/10	10h-12h	Groupe de Parole	<input type="checkbox"/>
	Ma 28/09/10	14h-16h	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Ma 05/10/10	14h-16h	Diabète & traitements	<input type="checkbox"/>
	Je 14/10/10	10h-12h	Diabète & traitements	<input type="checkbox"/>
	Ma 19/10/10	14h-16h	Podologie	<input type="checkbox"/>
	Je 21/10/10	14h-16h	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Ve 29/10/10	10h-12h	Groupe de Parole	<input type="checkbox"/>
	Ma 09/11/10	10h-12h	Sport	<input type="checkbox"/>
	Lu 15/11/10	14h-16h	Diabète & traitements	<input type="checkbox"/>
	Je 18/11/10	14h-16h	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Je 25/11/10	14h-16h	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Ve 26/11/10	10h-12h	Groupe de Parole	<input type="checkbox"/>
	Ma 30/11/10	14h-16h	Podologie	<input type="checkbox"/>
Je 09/12/10	14h-16h	Diététique	<input type="checkbox"/>	
Ma 14/12/10	14h-16h	Diabète & Traitements	<input type="checkbox"/>	
Ve 17/12/10	10h-12h	Groupe de Parole	<input type="checkbox"/>	
Bonneveine (8^e)	Ve 15/10/10	13h30-15h30	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Lu 08/11/10	13h30-15h30	Diabète & Traitements	<input type="checkbox"/>
	Me 08/12/10	13h30-15h30	Diététique	<input type="checkbox"/>
La Rosière (12^e)	Sa 25/09/10	10h-12h	Diététique	<input type="checkbox"/>
	Sa 23/10/10	10h-12h	Sport	<input type="checkbox"/>
	Lu 15/11/10	14h-16h	Podologie	<input type="checkbox"/>
	Sa 20/11/10	10h-12h	Diabète & Traitements	<input type="checkbox"/>
	Sa 11/12/10	10h-12h	Diététique	<input type="checkbox"/>
Cabucelle (15^e)	Ve 15/10/10	14h30-16h30	Diabète & Traitements	<input type="checkbox"/>
	Ve 19/11/10	14h30-16h30	Diététique	<input type="checkbox"/>
HOP AUBAGNE	Lu 27/09/10	14h-16h	Sport	<input type="checkbox"/>
	Je 14/10/10	14-16h	Diabète & Traitements	<input type="checkbox"/>
	Lu 18/10/10	10h-12h	Groupe de Parole	<input type="checkbox"/>
	Lu22/11/10	10h-12h	Groupe de Parole	<input type="checkbox"/>
	Lu 29/11/10	14h-16h	Diabète & Traitements	<input type="checkbox"/>

Pour les infos (adresses*) et les ateliers pratiques : voir détails dernier feuillet !

Inscription obligatoire auprès du secrétariat : Tél. 04 91 80 32 58 !

BIEN MANGER A PETITS PRIX

Petites astuces pour dépenser moins : recettes avec fruits et légumes de saison, *apprenons à accommoder les restes* de nos repas

- Mardi 14 sept.** 14h-16h FB (6è)
- Jeudi 18 nov.** 14h-16h Hop Aubagne

JE BOUGE POUR FAIRE BAISSER MA GLYCEMIE

Constater les bienfaits de l'activité physique sur le contrôle du diabète

- Mardi 21 sept.** 10h-12h FB (6è)
- Lundi 27 sept.** 14h-16h Hop Aubagne
- Samedi 23 oct.** 10h-12h Rosière (12è)
- Mardi 9 nov.** 10h-12h FB (6è)

POUR VOUS, LE DIABETE C'EST QUOI ?

Connaître son diabète pour mieux vivre avec !

- Jeudi 23 sept.** 14h-16h FB (6è)
- Vendredi 15 oct.** 14h30-16h30 Cabucelle (15è)

JE GERE MON POIDS :

Conseils, habitudes, contraintes...**comment tout concilier au quotidien** ?

- Mardi 28 sept.** 14h-16h FB (6è)
- Vendredi 15 oct.** 13h30-15h30 Bonneveine (8è)
- Vendredi 19 nov.** 14h30-16h30 Cabucelle (15è)

LES COMPLICATIONS POSSIBLES DU DIABETE, COMMENT LES EVITER ?

Discussion autour des complications du diabète, comment les prévenir

- Mardi 5 oct.** 14h-16h FB (6è)

MES REINS ET MON DIABETE

Comprendre le lien entre diabète et fonction rénale pour protéger mes reins

- Jeudi 14 oct.** 10h-12h FB (6è)

CHOISIR SES CHAUSSURES, PREMIERS SOINS POUR SES PIEDS

Quelles chaussures choisir par rapport à ses pieds, comment se couper les ongles en toute sécurité, **quels soins** en cas de « bobos »

- Mardi 19 oct.** 14h-16h FB (6è)
- Lundi 15 nov.** 14h-16h Rosière (12è)
- Mardi 30 nov.** 14h-16h FB (6è)

A LA DECOUVERTE DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

Comprendre les informations inscrites sur les emballages alimentaires, n'hésitez pas à amener les vôtres !

- Jeudi 21 oct.** 14h-16h FB (6è)

COMPOSER ET ALLEGER SES REPAS

Nous avons pleins de conseils dans la tête : mais comment faire concrètement le choix de nos repas ? **comment alléger mon plat préféré** ?

- Jeudi 18 nov.** 14h-16h FB (6è)

LES PILIERS DU TRAITEMENT ET A QUOI SERT LE LECTEUR GLYCEMIQUE

Connaître et mieux comprendre le traitement de son diabète (médicaments et /ou insuline). **Comment bien utiliser le lecteur**, quels sont **les gestes essentiels** pour un résultat fiable ?

- Lundi 15 nov.** 14h-16h FB (6è)
- Samedi 20 nov.** 10h-12h Rosière (12è)

QUELLES RECETTES CHOISIR EN PERIODE DE FETE

Composer mon menu de fête et astuces pour un diabète équilibré pendant toute la période des fêtes

- Mercredi 8 déc.** 13h30-15h30 Bonneveine (8è)
- Jeudi 9 déc.** 14h-16h FB (6è)
- Samedi 11 déc.** 10h-12h Rosière (12è)

QUESTIONS REPONSES SUR LE DIABETE

Retrouvons-nous pour **répondre à vos interrogations** sur le diabète !

- Lundi 8 nov.** 13h30-15h30 Bonneveine (8è)
- Lundi 29 nov.** 14h-16h Hop Aubagne
- Mardi 14 déc.** 14h-16h FB (6è)

JEU AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Jeu de société : sucre et gras, il n'y aura plus de mystère pour vous

- Samedi 25 sept.** 10h-12h Rosière (12è)
- Jeudi 25 nov.** 14h-16h FB (6è)

SEXUALITE ET DIABETE

Liens entre diabète et troubles sexuels, quelles sont **les aides possibles et les traitements** ? A qui en parler ?

- Jeudi 14 oct.** 14h-16h Hop Aubagne

GROUPE DE PAROLE

J'ai besoin de **rencontrer et échanger** avec d'autres personnes ayant un diabète

- Vendredi 24 sept.** 10h-12h FB (6è)
- Lundi 18 oct.** 10-12h Hop Aubagne
- Vendredi 29 oct.** 10h-12h FB (6è)
- Lundi 18 oct.** 10-12h Hop Aubagne
- Vendredi 26 nov.** 10h-12h FB (6è)
- Vendredi 17 déc.** 10h-12h FB (6è)