

# Calendrier des Ateliers du 4<sup>ème</sup> trimestre 2011



## Ateliers Marseille centre ville



**Les ateliers cuisine** sont animés par une diététicienne, **choisissez et inscrivez-vous à 1 cycle de 3 ateliers ci-dessous,**

Cycle 1 : les **mardis matins** de 10h à 12h : 11/10/11 + 18/10/11 + 25/10/11

Cycle 2 : les **jeudis matins** de 10h à 12h : 10/11/11 + 17/11/11 + 24/11/11

Cycle 3 : les **samedis matins** de 10h à 12h: 26/11/11 + 03/12/11 + 10/12/11




**Les ateliers « activité physique »** sont animés par Antoine notre éducateur médico-sportif, tous les Mardis matins de 10h à 11h30. Vous pourrez ainsi découvrir la gymnastique douce, la marche nordique et bien d'autres activités... **Alors prenez vite rendez-vous!**

**NOUVEAU « relaxation dynamique »** : exercices de relâchements musculaires associés à la respiration, animée par Christine notre sophrologue,

Cycle 1 : les **jeudis matins** de 10h30 à 11h30 :29/09/11+ 06/10/11+ 13/10/11+ 20/10/11+ 27/10/11+ 01/12/11.

**Inscrivez-vous ! Places limitées**

LIEUX	DATES	THEME ATELIER	INTITULE	HORAIRES	Inscrit
<b>Ateliers Marseille centre ville</b>  Siège de l'association 7 place Félix Baret 13006 MARSEILLE  	Ma 27/09/11	Diabète et traitements	Quel est le fonctionnement du diabète (MAP) ?	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Lu 03/10/11	Diététique	Je gère mon poids	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Ma 04/10/11	Activité physique	Je bouge pour faire baisser ma glycémie	10h-12h	<input type="checkbox"/>
	Ma 11/10/11	Diététique	Reconnaître les graisses et les sucres dans l'alimentation	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Lu 17/10/11	Diététique	« Tout » sur les produits light et les édulcorants !	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Ve 21/10/11	Podologie	Choisir des chaussures, 1 <sup>er</sup> soins pour ses pieds (MAP)	10h-12h	<input type="checkbox"/>
	Je 03/11/11	Diabète et traitements	Quels examens utiles lorsque l'on est diabétique ?	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Lu 07/11/11	Echanges	Etre en confiance avec soi	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Ma 08/11/11	Diététique/act.physique	Bien manger et bouger lorsque l'on est diabétique(MAP)	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Ve 25/11/11	Diabète et traitements	Hypertension, cholestérol, diabète : quel lien ?	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Ma 29/11/11	Diététique	Astuces pour cuisiner + léger	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Ve 02/12/11	Diabète et traitements	Les nouveaux traitements du diabète	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	Je 15/12/11	Diététique	Composer mon menu de fête	14h-16h	<input type="checkbox"/>

**Inscription obligatoire auprès du secrétariat: tél.04 91 80 32 58 /fax.04 91 77 27 23 /mail. [contact@marseille-diabete.fr](mailto:contact@marseille-diabete.fr)**

**ASSOCIATION MARSEILLE DIABETE**  
**Siège social : 7 Place Félix Baret 13006 Marseille**

# Calendrier des Ateliers du 4<sup>ème</sup> trimestre 2011



## Ateliers autres lieux



**NOUVEAU** « ateliers activité physique à AUBAGNE » sont animés par Antoine notre éducateur médico-sportif, tous les **Mardis** de **15h30 à 16h45**. Vous pourrez ainsi découvrir la gymnastique douce, la marche nordique et bien d'autres activités... **Alors prenez vite rendez-vous!**

LIEUX	DATES	THEME ATELIER	INTITULE	HORAIRES	Inscrit
<b>Ateliers à la Clinique Mutualiste de Bonneveine</b> 89 Boulevard Sablier 13008 Marseille	<b>Ve 07/10/11</b>	Diététique	Bien manger et bouger lorsque l'on est diabétique (MAP)	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	<b>Ve 04/11/11</b>	Diabète et traitements	Les nouveaux traitements du diabète	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	<b>Ve 02/12/11</b>	Diététique	Composer mon menu de fête	14h-16h	<input type="checkbox"/>

<b>Ateliers à Aubagne</b> Maison de quartier du centre ville 14 avenue Jeanne d'Arc 13400 Aubagne  <b>Permanence tous les mardis de 14h à 16h</b>	<b>Ma 27/09/11</b>	Podologie	Choisir des chaussures, 1 <sup>er</sup> soins pour ses pieds (MAP)	14h-15h30	<input type="checkbox"/>
	<b>Ma 18/10/11</b>	Diététique	Bien manger et bouger lorsque l'on est diabétique(MAP)	14h-15h30	<input type="checkbox"/>
	<b>Ma 13/12/11</b>	Diététique	Composer mon menu de fête	14h-15h30	<input type="checkbox"/>
	<b>Tous les mardis</b>	Activité physique	Animés par <b>Antoine</b> notre éducateur médico-sportif. sur rendez-vous	15h30-16h45	<input type="checkbox"/>
	<b>Mardi 15/11/11 +22/11/11+29/11/11</b>	Ateliers cuisine	Animés par une <b>diététicienne</b> , uniquement sur inscription !	14h-16h	<input type="checkbox"/>



<b>Ateliers à Roquevaire</b> Le Clos des berges Bd PIOT 13360 ROQUEVAIRE	<b>Je 06 /10/11</b>	Diététique	Les nouveaux traitements du diabète	14h-16h	<input type="checkbox"/>
	<b>Je 08/12/11</b>	Diabète et traitements	Composer mon menu de fête	14h-16h	<input type="checkbox"/>

**Inscription obligatoire auprès du secrétariat: tél.04 91 80 32 58 /fax.04 91 77 27 23 /mail. [contact@marseille-diabete.fr](mailto:contact@marseille-diabete.fr)**

**ASSOCIATION MARSEILLE DIABETE**  
Siège social : 7 Place Félix Baret 13006 Marseille