

DIABÈTE / OBÉSITÉ

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

APPRENDRE À **MIEUX VIVRE AVEC
MA MALADIE**

Thèmes des ateliers animé par des
professionnels de la santé:

Obésité, de quoi parlons-nous ?

Diabète, parlons-en entre nous

Obésité, parlons-en entre nous

Tout ce que j'ai voulu savoir sur ma
santé.

Quelle surveillance pour conserver ma
santé?

Tout ce que je vais pouvoir manger

Mon assiette en équilibre

Les bienfaits d'une activité physique

J'apprends à gérer mon stress pour mon
diabète

Obésité et estime de moi

Prenons soin de nos pieds diabétiques!

JOURNÉE DE MISE EN PRATIQUE:

Interpréter et surveiller ma glycémie
Cuisinons et dégustons ensemble (7 €)

Gérer mes hypo et hyperglycémies

Séance de marche

Nos informations ne se substituent
pas aux conseils de votre médecin.
L'association n'est pas un centre de
consultations ou de soins.

Participation frais annuels
20 €

Bénéficiaires de la CMU

Gratuit

Adhérents Pavillon Prévoyance
Gratuit

Du lundi au vendredi
9H00 À 12H30 / 13H30 À 17H30

NOUS CONTACTER:

84 bis, avenue Thiers
33100 Bordeaux
Ligne A, station Jardin Botanique

contact@maisonnutrition.fr

www.maisonnutrition33.com

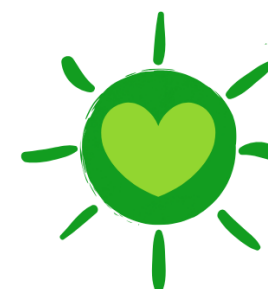
Maison du Diabète et
de la Nutrition

05.56.92.34.83

AVEC LE SOUTIEN DE :



MAI-JUIN



MAISON DE LA
NUTRITION
DIABÈTE - COEUR

Santé

Nutrition

Activité Physique



ATELIERS

SANTÉ ET CONSOMM'ACTEUR

Programme de 4 ateliers
complémentaires:

Astuces pour cuisiner les restes

Lundi 13 Mai 14h00 à 15h30

Cuisine zéro déchets (7€)

Vendredi 17 Mai 9h30 à 13h30

**Chouchouter ma santé et mon
environnement: les perturbateurs
endocriniens**

Jeudi 23 Mai 10h30 à 12h00

**Eco cuisine, comment consommer
autrement**

Vendredi 24 Mai 10h00 à 11h30

ATELIER DE CUISINE(7€)

Menu Méditerranéen

Vendredi 3 Mai 9h30 à 13h30

Cuisinons l'été

vendredi 21 juin 9h30 à 13h30

OUVERTS

UNE AUTRE IDÉE DU SUCRE...

Programme de 5 ateliers
complémentaires:

Où se cachent les sucres?

Mardi 4 Juin 15h00 à 16h30

**Les bienfaits de l'activité
physique**

Mercredi 12 Juin 10h30 à 12h00

Le sucre et ma santé

Jeudi 27 juin 10h30 à 12h00

**Astuces pour calmer mon
envie de sucre**

Jeudi 27 Juin 15h00 à 16h30

Plaisir des glaces allégées

Mercredi 3 Juillet 14h30 à 16h30

Inscription aux différentes activités

05.56.92.34.83

Pour un remboursement des ateliers
cuisine, prévenir **48h à l'avance** de
votre absence.

À TOUS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

MARCHE

Mardi 10h00 à 11h00

Activité gratuite

GYMNASTIQUE SANTÉ

Vendredi 14h00 à 15h00

Tarif : 10 séances 50€

AQUAGYM

Jeudi 16h00 à 16h45

Tarif : 10 séances 80€
(Piscine du Grand Parc)

**Un certificat médical de votre
médecin est demandé.**
**Pas d'activité physique pendant
les vacances scolaires.**