

# ATELIERS OUVERTS POUR LES PERSONNES DIABETIQUES

SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT

« Mieux vivre avec mon diabète  
au quotidien »

« Accepter mon diabète »

« Comprendre le diabète »

« Améliorer mon hygiène  
diététique »

« J'apprends à bouger »

« Je surveille ma santé »

« Mon diabète et moi,  
s'adapter »

Avec la participation des  
professionnels de santé du  
Pôle Santé du baugeois

Les médecins généralistes  
Alain Ecuyer, psychologue  
Magali Pecqueur, infirmière D.E.  
Nicolas Roux et Maud Cailloce,  
podologues  
Mickaël Gonzales, coach sportif  
Sandra Maret, diététicienne



Ateliers ouverts pour les  
personnes diabétiques sur  
inscription uniquement.

Gratuit

# DIABETE

Bien vivre  
avec le  
diabète

Ateliers collectifs et  
thérapeutiques animés par  
vos professionnels de santé  
du Pôle Santé du Baugeois.





## Les ateliers

Les ateliers sont ouverts à toute personne diabétique qui souhaite comprendre sa maladie et adapter sa vie quotidienne pour mieux vivre.

Le groupe est limité à 15 patients dont les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 12 mars 2020.

Les ateliers se dérouleront du **13 mars au 12 juin 2020 (hors vacances scolaires)** au Pôle Santé de Baugé.

## Paroles, échange et partage

Les professionnels de santé seront présents pour vous aider à mieux vivre la maladie.

## Programme

13 mars 14h-16h	Groupe de paroles, Alain Ecuyer, psychologue
20 mars 14h-16h	« Comprendre le diabète et ses traitements », Julien Chamaillard, médecin généraliste
27 mars 14h-16h	« Alimentation du quotidien : quel équilibre pour moi ? », Sandra Maret, diététicienne
3 avril 14h-16h	« Adapter mon activité physique », Mickaël Gonzales, coach sportif
10 avril 14h-16h	« Les sucres : le bon choix », Sandra Maret, diététicienne
15 mai 14h-16h	« Surveiller sa santé », Magali Pecqueur, infirmière « Surveiller ses pieds », Maud Cailloce et Nicolas Roux, pédicure-podologues
22 mai 14h-16h	« Les matières grasses : comment les utiliser », Sandra Maret, diététicienne
29 mai 14h-16h	« Aujourd'hui on bouge ! », Mickaël Gonzales, coach sportif
5 juin 10h-14h	« Planifier ses repas et faire ses courses », Sandra Maret, diététicienne
12 juin 14h-16h	« Groupe de parole et bilan », Alain Ecuyer, psychologue



## Bulletin d'inscription

Les inscriptions sont ouvertes **jusqu'au 12 mars 2020**. Vous pouvez remplir le bulletin d'inscription suivant :

**Nom :**

**Prénom :**

**Téléphone :**

Je souhaite m'inscrire aux ateliers collectifs et thérapeutiques qui se dérouleront du 9 novembre 2018 au 25 janvier 2019 (hors vacances scolaires).

Je souhaite être contacté pour avoir plus de renseignements.

A DEPOSER AUPRES DE VOTRE MEDECIN GENERALISTE OU

Contactez-moi

Sandra Maret

Diététicienne

06.22.52.61.95