

Une équipe pour vous accompagner

- Marie Monteiro  
Infirmière,
- Claire Gallot  
Médecin,
- Émilie Robin  
Diététicienne,
- Isabelle Eeckman  
Secrétariat,
- Dorian ROULLAND,  
Éducateur médico-sportif

En partenariat avec  
le réseau diabète REVESDIAB



Si vous êtes intéressé(es),  
contactez-nous au

 01.30.46.18.57

- Un 1<sup>er</sup> entretien individuel vous sera proposé afin de faire le point sur vos attentes.
- Il vous sera également proposé des ateliers collectifs de 9h30 à 12h (programme au dos de cette plaquette).

RDV dans la salle Baccara  
au 1<sup>er</sup> étage du bâtiment de  
la Roseraie.



## VOUS ÊTES DIABÉTIQUE

Vous souhaitez  
améliorer  
votre qualité de vie

**L'équipe d'éducation  
thérapeutique peut  
vous y aider**

Prise en charge sans frais  
Financement par l'Agence Régionale de  
la Santé Ile de France



## PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU CENTRE DE SANTÉ DE HOUDAN SALLE BACCARA (1<sup>er</sup> étage du bâtiment de la Roseraie)

**UN PREMIER ENTRETIEN INDIVIDUEL** : RDV à prendre au **01.30.46.18.57**.

Puis des **ATELIERS COLLECTIFS** adaptés à vos objectifs (petit groupe de 6 à 8 personnes) :

MARDI 26 FÉVRIER 2019 De 9h15 à 12h	MARDI 19 MARS 2019 De 9h15 à 12h	MARDI 02 AVRIL 2019 De 9h15 à 12h	MARDI 21 MAI 2019 De 9h15 à 12h	MARDI 11 JUIN 2019 De 9h15 à 12h
Accueil convivial autour d'un thé/café...	Accueil convivial autour d'un thé/café...	Accueil convivial autour d'un thé/café...	Accueil convivial autour d'un thé/café...	Accueil convivial autour d'un thé/café...
<b><u>1<sup>ère</sup> partie</u></b> Vous saurez tout, tout, tout, sur le diabète !	<b><u>1<sup>ère</sup> partie</u></b> La glycémie dans tous ses états !	<b><u>1<sup>ère</sup> partie</u></b> Et quand je fais une activité physique ?	<b><u>1<sup>ère</sup> partie</u></b> Je deviens incollable sur mon traitement !	<b><u>1<sup>ère</sup> partie</u></b> Épiez vos pieds !
<b><u>2<sup>ème</sup> partie</u></b> Sucres et graisses cachés : vous êtes démasqués !	<b><u>2<sup>ème</sup> partie</u></b> Sortir en famille ou entre amis avec mon diabète. Comment alléger nos recettes ?	<b><u>2<sup>ème</sup> partie</u></b> Comment « décrypter » ces étiquettes si compliquées?	<b><u>2<sup>ème</sup> partie</u></b> À table ! Me faire plaisir dans mon assiette avec mon diabète.	<b><u>2<sup>ème</sup> partie</u></b> L'index glycémique, à quoi ça sert?
Fin : 12h	Fin : 12h	Fin : 12h	Fin : 12h	Fin : 12h

**UN ENTRETIEN INDIVIDUEL FINAL** : après la participation à vos ateliers.

**ATELIER COLLECTIF D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE** : 1h par semaine le jeudi matin avec un éducateur médico-sportif.

Parking à 100m de l'hôpital accès rond-point / 2 places pour personnes handicapées / dépose minute dans la cour d'honneur.