

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^{er} 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^{er} 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^{er} 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 28 JANVIER 2020 De 9h15 à 12h | MARDI 10 MARS 2020 De 9h15 à 12h | MARDI 28 AVRIL 2020 De 9h15 à 12h | MARDI 19 MAI 2020 De 9h15 à 12h | MARDI 02 JUIN 2020 De 9h15 à 12h |
|--|--|--|---|--|
| <p>Accueil convivial autour d'un thé/café...</p> <p style="text-align: center;"><u>1^{ère} partie</u> Vous saurez tout, tout, tout, sur le diabète !</p> <p style="text-align: center;"><u>2^{ème} partie</u> Sucres et graisses cachés : vous êtes démasqués !</p> <p style="text-align: center;">Fin : 12h</p> | <p>Accueil convivial autour d'un thé/café...</p> <p style="text-align: center;"><u>1^{ère} partie</u> La glycémie dans tous ses états !</p> <p style="text-align: center;"><u>2^{ème} partie</u> Sortir en famille ou entre amis avec mon diabète. Comment alléger nos recettes ?</p> <p style="text-align: center;">Fin : 12h</p> | <p>Accueil convivial autour d'un thé/café...</p> <p style="text-align: center;"><u>1^{ère} partie</u> Et quand je fais une activité physique ?</p> <p style="text-align: center;"><u>2^{ème} partie</u> Comment « décrypter » ces étiquettes si compliquées ?</p> <p style="text-align: center;">Fin : 12h</p> | <p>Accueil convivial autour d'un thé/café...</p> <p style="text-align: center;"><u>1^{ère} partie</u> Je deviens incollable sur mon traitement !</p> <p style="text-align: center;"><u>2^{ème} partie</u> À table ! Me faire plaisir dans mon assiette avec mon diabète.</p> <p style="text-align: center;">Fin : 12h</p> | <p>Accueil convivial autour d'un thé/café...</p> <p style="text-align: center;"><u>1^{ère} partie</u> Épiez vos pieds !</p> <p style="text-align: center;"><u>2^{ème} partie</u> L'index glycémique, à quoi ça sert ?</p> <p style="text-align: center;">Fin : 12h</p> |

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.