

DIABÈTE - OBÉSITÉ

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

APPRENDRE À MIEUX VIVRE AVEC MA MALADIE

Programme réalisé dans différentes villes girondines

Ateliers animés par des professionnels de santé et patients ressources.

- Obésité, de quoi parlons-nous ?
- Obésité, parlons-en entre nous.
- Obésité et estime de moi.
- Diabète, 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.
- 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.

Pour toutes demandes médicalisées, il vous est conseillé de vous rapprocher de votre médecin.

Du lundi au vendredi

9h00 à 12h30 / 13h30 à 17h30

84 bis, avenue Thiers 33100 Bordeaux

Ligne A, station Jardin Botanique

05.56.92.34.83

Mail : contact@maisonnutrition33.fr

Site internet : www.maisonnutiriton33.com

✧ Participation frais annuels	20 €
✧ Bénéficiaires de la CMU	gratuit
✧ Adhérents Pavillon Prévoyance	gratuit

Avec le soutien de :



OCTOBRE

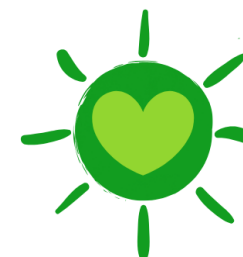
NOVEMBRE

Santé

Bien être

Nutrition

Activité physique



MAISON DE LA
NUTRITION
DIABÈTE - COEUR



Comment consommer autrement pour préserver ma santé et mon environnement.

6 ateliers complémentaires

Eco cuisine, comment cuisiner autrement

Lundi 30 septembre de 14h00 à 15h30

Cuisine ZERO déchet (7€)

Vendredi 11 octobre de 9h30 à 13h30

Astuces pour cuisiner les restes

Lundi 14 octobre de 14h00 à 15h30

Chouchouter ma santé et environnement : les perturbateurs endocriniens

Jeudi 17 octobre de 10h30 à 12h00

Des produits biologiques moins chers, visite de l'association VRAC

Mercredi 23 octobre de 10h30 à 11h30

Je fabrique mon propre produit ménager multi-usage (association 100 % Gironde)

Jeudi 7 novembre de 14h00 à 15h30

Comment se protéger du diabète et des maladies cardiovasculaires

3 ateliers complémentaires

Conseils au quotidien pour éviter le diabète et protéger ses artères

Mardi 19 novembre de 14h30 à 16h30

Astuces pour un petit déjeuner équilibré

Lundi 25 novembre de 14h30 à 15h30

Je cuisine et déguste un repas asiatique pour un cœur en pleine santé (7€)

Vendredi 29 novembre de 9h30 à 13h30

Inscription aux différentes activités
05.56.92.34.83

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

Je pratique une activité physique en toute sécurité pour mon bien-être

MARCHE

Mardi de 10h00 à 11h00

Activité gratuite

GYMNASTIQUE SANTÉ

Vendredi de 14h00 à 15h00

Tarif : 10 séances 50€

AQUAGYM

Jeudi de 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.