

# 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](mailto:contact@maisonnutrition33.fr)

Site internet : [www.maisonnutrition33.com](http://www.maisonnutrition33.com)

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

Avec le soutien de :



# AVRIL

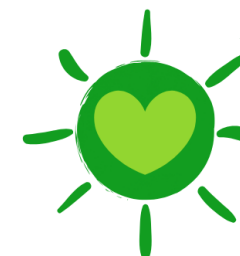
# MAI

## Santé

## Bien être

## Nutrition

## Activité physique



MAISON DE LA  
NUTRITION  
DIABÈTE - COEUR



ATELIERS



OUVERTS



à TOUS



## Booster votre immunité

---

3 ateliers complémentaires

### Les bons gestes pour booster votre immunité

*Mercredi 15 avril de 10h30 à 12h00*

### Confort de l'intestin

*Vendredi 17 avril de 15h00 à 16h30*

### Kéfir de fruits

*Jeudi 23 avril de 14h30 à 16h00*

Inscription aux ateliers au 05.56.92.34.83

**Annulation de votre inscription aux Ateliers de cuisine  
48 heures à l'avance.**

**Après ce délai, vous vous engagez à rembourser  
l'association des frais engagés pour vous.**

## Mieux vivre avec l'arthrose

---

5 ateliers complémentaires

### Les ateliers de Béatrice Les glaces

*Jeudi 7 mai de 14h30 à 16h30*

### Une alimentation naturelle contre l'arthrose

*Lundi 11 mai de 14h00 à 16h00*

**Ou** *mardi 2 juin de 14h30 à 16h30*

### Légumes lactofermentés

*Jeudi 14 mai de 14h00 à 15h30*

### Menu prévention arthrose (7€)

*Vendredi 15 mai de 9h30 à 13h30*

### L'arthrose : tout savoir pour me protéger ou me soulager

*Mardi 26 mai de 14h00 à 15h30*

**Ou** *Jeudi 28 mai de 14h00 à 15h30*

## 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 30€*

### AQUAGYM

*Jeudi de 16h00 à 16h45*

*Tarif : 10 séances 50€*

**(Piscine du Grand Parc)**

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