

La Maison de la Nutrition-Diabète et Cœur est une association de professionnels de santé encadrée et dirigée par le Professeur Patrick ROGER, médecin Diabétologue-endocrinologue.

L'association n'est pas un centre de consultations ou de soins.

Les ateliers sont animés par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé.

Nos informations ne se substituent pas aux conseils de votre médecin.

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



Diabète



Obésité

Cœur

Hypertension
Cholestérol



Avec le soutien

Mairie Arcachon



Notre siège

Du lundi au vendredi
9h00 à 12h30 / 13h30 à 17h30

84 bis, avenue Thiers 33100 Bordeaux
☎ 05.56.92.34.83
contact@maisonnutrition33.fr
www.maisonnutrition33.com

Ligne A, station Jardin Botanique

Alimentation
Atelier cuisine

Ateliers à Arcachon

Centre Social, Rue Albert 1^{er}



Pour qui ?

Un accompagnement pour les personnes :

- **Diabétiques de type 1 ou 2** et/ou
- **Souffrant d'obésité** et/ou
- **Concernées par une maladie cardiovasculaire stabilisée**
- **Pour tout public voulant s'informer sur la nutrition et les risques cardiovasculaires**

Répondre à vos besoins

- **J'ai besoin que l'on réponde à certaines de mes questions.**
- **J'ai besoin de savoir équilibrer mes repas.**
- **J'ai envie de connaître ma maladie pour mieux la gérer quotidiennement.**
- **J'ai envie de partager mon expérience avec d'autres personnes.**
-

Programme d'ateliers complémentaires

Animés par l'infirmière et la diététicienne de la
Maison de la Nutrition-Diabète et Cœur.

Mercredi 25 mars

Bien connaître mon diabète de 9h30 à 11h00

Les aliments de mon quotidien qui me font du bien (ouvert à tous) de 11h00 à 12h30

Mercredi 8 avril

Bien surveiller mon diabète de 9h30 à 11h00

Hypo/hyperglycémies, comment les gérer et les éviter ? de 11h00 à 12h30

Mercredi 27 mai

Bien équilibrer mon assiette (ouvert à tous)
de 10h00 à 11h30

Mercredi 3 juin

Comment interpréter et surveiller ma glycémie de 9h30 à 11h00

Atelier de cuisine et repas (7 €)
J'apprends à lire les étiquettes
de 11h00 à 15h00

Promenade santé de 15h00 à 15h30.

Pour vous renseigner et vous inscrire

05.56.92.34.83

Pour mieux connaître vos difficultés et besoins,
un rendez-vous individuel et gratuit est
nécessaire.

Lieu des ateliers

Centre Social rue Albert 1er

Parlez-en avec votre médecin

