

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

**Aimentation
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 facteurs de 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 des ateliers**

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

Mercredi 4 novembre de 9h30 à 11h00

Bien connaître et surveiller mon diabète.

Gestion de mes hypo et hyperglycémies

Mercredi 9 décembre de 9h30 à 11h00

(ouvert à tout public)

Tout ce que je vais pouvoir manger.

Mon assiette en équilibre.

Mercredi 13 janvier de 9h30 à 16h00

Connaître et gérer ma glycémie


Atelier de cuisine et dégustation repas (7 €)

Séance de marche

 **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** 

