

# PROGRAMME NUTRITION **DIABETE**

Un programme pour mieux vivre au quotidien avec son diabète.

**Du 27 Mars au 22 Juin 2017**

**BOURGANEUF**



**TARIF : 20 € / personne pour l'ensemble du programme**

L'inscription au programme nécessite un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée.

Ce programme se compose de **2 rendez vous individuels**, de **11 séances d'activités physiques adaptées**, de **4 séances d'éducation nutritionnelle** et d'**1 séance sur le pied diabétique**.

Prévoir une tenue adaptée à l'activité physique, des chaussures confortables et une bouteille d'eau. Si vous avez un lecteur de glycémie, venez avec.

**Pour plus d'informations, contactez :**

Géraldine (Mutualité Française) : 05 19 99 25 18

Gaëlle (CLS) : 05 55 64 12 67





## AGORA - Centre Alain-Gouzes - 2, av. du Dr Butaud - 23 400 BOURGANEUF

N°	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES
1	Jeudi 30 mars	10h00 – 11h30	Présentation - Tests physiques
2	Jeudi 06 avril	10h00 – 11h30	Les exercices à domicile
3	Jeudi 13 avril	10h00 – 11h30	Perception d'efforts
4	Jeudi 20 avril	10h00 – 11h30	Variation d'intensité
5	Jeudi 04 mai	10h00 – 11h30	Coopération
6	Jeudi 11 mai	10h00 – 11h30	Equilibre
7	Jeudi 18 mai	10h00 – 11h30	2 kms marche
8	Jeudi 01 juin	10h00 – 11h30	Cardio gym
9	Jeudi 08 juin	10h00 – 11h30	Découverte d'activité
10	Jeudi 15 juin	10h00 – 11h30	Tests physiques
11	Jeudi 22 juin	10h00 – 11h30	Découverte d'activité



## Maison de Santé Pluridisciplinaire - 2bis, av. du Dr Butaud - 23400 BOURGANEUF

N°	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES
1	Lundi 27 mars	14h30 – 17h30	Représentations et équilibre alimentaire
2	Lundi 24 avril	14h30 – 16h30	Sucre, hypoglycémie et produits allégés
3	Lundi 22 mai	14h30 – 16h30	Matières grasses, sel et lecture d'étiquettes
4	Lundi 19 juin	11h00 – 14h30	Synthèse et repas
5	Lundi 19 juin	14h30 – 16h30	Atelier pieds, Bilan

Planning sous réserve de modifications