



PROGRAMME NUTRITION DIABÈTE

Un programme pour mieux vivre au quotidien avec son diabète.



Vous êtes diabétique ? **Inscrivez-vous !** Un programme sera prochainement organisé à Bourgneuf

Ce programme, composé de onze séances d'activités physiques adaptées, de six séances d'éducation nutritionnelle et d'une séance sur le pied diabétique, se déroulera de fin janvier à mi-avril 2017. À l'inscription seront demandés : une participation forfaitaire de 20 € par personne pour l'ensemble des séances ainsi qu'un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique adaptée. Places limitées à 15 personnes.

Pour plus d'informations, contactez :

Géraldine (Mutualité Française Limousin) : 05 19 99 25 18

Gaëlle (CLS) : 05 55 64 12 67



BULLETIN D'INSCRIPTION

À compléter et renvoyer à la Mutualité Française Limousin
Service prévention - 1 rue Charles Chareille - 23000 Guéret

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Souhaite participer au programme Nutrition Diabète à Bourgneuf

PROGRAMME NUTRITION **DIABETE**

Un programme pour mieux vivre au quotidien avec son diabète.

Du 23 Janvier au 20 Avril 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 individuel**, 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

Places limitées à
15 personnes





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

N°	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES
1	Jeudi 26 janvier	10h00 – 11h30	Présentation - Tests physiques
2	Jeudi 2 février	10h00 – 11h30	Les exercices à domicile
3	Jeudi 9 février	10h00 – 11h30	Perception d'efforts
4	Jeudi 16 février	10h00 – 11h30	Variation d'intensité
5	Jeudi 23 février	10h00 – 11h30	Coopération
6	Jeudi 9 mars	10h00 – 11h30	Equilibre
7	Jeudi 16 mars	10h00 – 11h30	2 kms marche
8	Jeudi 23 mars	10h00 – 11h30	Cardio gym
9	Jeudi 30 mars	10h00 – 11h30	Cardio gym
10	Jeudi 6 avril	10h00 – 11h30	Découverte d'activité
11	Jeudi 13 avril	10h00 – 11h30	Tests physiques
12	Jeudi 20 avril	10h00 – 11h30	Découverte d'activité en association



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

N°	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES
1	Lundi 23 Janvier	14h30 – 16h30	Représentations et équilibre alimentaire
2	Lundi 06 Février	14h30 – 16h30	Sucre, hypoglycémie et produits allégés
3	Lundi 06 Mars	14h30 – 16h30	Matières grasses, sel et lecture d'étiquettes
4	Lundi 10 Avril	12h00 – 14h30	Repas avec analyse du plateau
5	Lundi 10 Avril	14h30 – 16h00	Atelier pieds

Planning sous réserve de modifications