

Intervenant	Profession	Activité	Lieu
Bastian PLOUVIER	Educateur Sportif	Tai Chi	• Espace Jeune - 1, Allée des carrières - 87170 ISLE
Séverine AUGROS	Educatrice Sportive	Jeu de raquettes	• LTCG - 41, Rue Casimir Ranson - 87000 LIMOGES
-	Maitre Nageur	Aquagym	• Piscine d'AIXE SUR VIENNE
Nelly MAJEUX	Sophrologue	Sophrologie	• DIABLIM - 26, Avenue des Courrières - 87170 ISLE • 2 bis, Rue de l'Abreuvoir - 87000 LIMOGES
Fanny MACHAT	Diététicienne	Diététique	• DIABLIM - 26, Avenue des Courrières - 87170 ISLE
Cathy ESMERY	Diététicienne	Atelier culinaire	• Centre Bobillot - 80, Rue François Perrin - 87000 LIMOGES
Sylvie MADAGARD	Podologue	Atelier pied	• DIABLIM - 26, Avenue des Courrières - 87170 ISLE
Marie-Françoise GRIZON	Psychologue	Table ronde	• DIABLIM - 26, Avenue des Courrières - 87170 ISLE
EPGV		Gym douce	• Jean Moulin - 76, Rue des Sagnes - 87000 LIMOGES
		Marche	• Parking de la piscine de ST LAZARE

DIABETE, ACTIVITE PHYSIQUE ET DIETETIQUE

Un programme adapté accessible à tous !!!



Septembre
à
Décembre
2016



Participation
de
20€



Notre programme d'éducation thérapeutique destiné aux patients diabétique de type 2 redémarre le **Lundi 19 septembre 2016**.

Vous seront proposés :

- des séances d'activité physique adaptée (tai-chi, sophrologie, aquagym, marche avec bâton, gymnastique douce, jeux de raquettes);
- des ateliers diététiques où vous apprendrez des notions d'équilibre alimentaire;
- des ateliers culinaires où vous mettrez en pratique les notions apprises.

N'oubliez pas de venir avec une tenue confortable, une bouteille d'eau, un en-cas, un lecteur de glycémie.

Une feuille prévisionnelle de présence vous sera remise. Son remplissage et sa signature vaut pour votre consentement de votre entrée dans le programme.

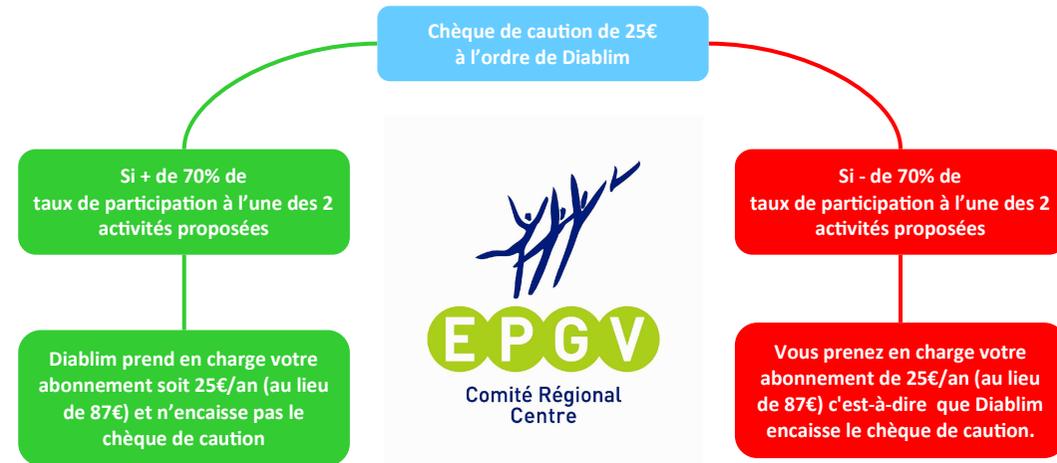
Une participation de 20 euros vous sera demandée pour les frais d'organisation de l'ensemble du programme et 5 euros par atelier culinaire auxquels vous participerez.

Inscrivez-vous sans tarder, le nombre de places aux ateliers est limité !



Le réseau Diablum vous offre la possibilité de participer à une séance d'essai avec l'EPGV (Education Physique et de Gymnastique Volontaire)

A l'issue de cette séance, vous pourrez, si vous le souhaitez, vous inscrire au programme complet. (voir modalités d'inscription ci-dessous)



Un podomètre ...

... est un dispositif sensible au mouvement permettant de mesurer en temps réel le nombre de pas d'une personne, lui évitant d'avoir à compter par elle même son nombre de pas.

Il permet, également, par la calibration des pas du porteur, de donner une estimation de la distance parcourue correspondante.

Il est généralement conçu pour être porté au niveau de la ceinture, position qui confère la meilleure précision.

Le réseau Diablum peut vous mettre à disposition un podomètre pour l'ensemble de la durée du programme. Un chèque de caution de 10€ vous sera demandé.

A l'issue du programme, 2 choix s'offrent à vous :

- vous ne désirez pas garder le podomètre et dans ce cas, le chèque de caution vous sera restitué ;
- vous désirez conserver le podomètre et dans ce cas, Diablum encaissera le chèque de caution.

En cas de perte ou de vol, Diablum se réserve le droit d'encaisser le chèque de caution.

DECEMBRE				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare	2 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin
			AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim
5 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	6 TABLE RONDE 10h00-11h30 Diablim	7	8 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare	9 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin
	AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne		AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Rue l'Abreuvoir - Limoges
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	

SEPTEMBRE				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	20 Equilibre Alimentaire DIETETIQUE 10h00-11h30 Diablim	21	22 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare	23 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin
	AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne		AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim
26 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	27 JEU DE RAQUETTES 10h00-11h00 LTCG	28 ATELIER CULINAIRE 09h45-13h45 Bobillot 5€	29 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare	30 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin
	AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne		AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim

Planning sous réserve de modifications

OCTOBRE				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	4 Les Lipides DIETETIQUE 10h00-11h30 Diablim AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	5	6 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	7 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim
10 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	11 ATELIER PIEDS 10h00-11h30 Diablim AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	12	13 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	14 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Rue l'Abreuvoir - Limoges
17 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	18 AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	19	20	21
24	25	26	27	28
31				

Planning sous réserve de modifications

NOVEMBRE				
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	1	2	3 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	4 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim
7 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	8 JEU DE RAQUETTES 10h00-11h00 LTCG AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	9	10 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	11
14 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	15 Les Glucides DIETETIQUE 10h00-11h30 Diablim AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	16	17 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	18 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim
21 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	22 JEU DE RAQUETTES 10h00-11h00 LTCG AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	23	24 MARCHE AVEC BATÔN 10h00-11h00 EPGV - St Lazare AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	25 GYM DOUCE 10h45-11h45 EPGV - Jean Moulin SOPHROLOGIE 14h30-15h45 Diablim
28 TAI-CHI 10h30-11h30 Espace Jeune Isle	29 Le sel DIETETIQUE 10h00-11h30 Diablim AQUAGYM 13h45-14h20 Piscine Aix/Vienne	30		

Planning sous réserve de modifications