Intervenant	Profession	Activité	Lieu
Linda JACCARD	Educateur Sportif	Gym Equilibre	• Espace Jeune - 1, Allée des carrières - 87170 ISLE • Chéops - 55, Rue de l'Ancienne Ecole Normale des Instituteurs - 87000 LIMOGES
		Marche avec bâton	• Parking du bois de la Bastide
-	Maitre Nageur	Aquagym	• Piscine d'AIXE SUR VIENNE
Nelly BERTHON	Sophrologue	Sophrologie	• DIABLIM - 26, Avenue des Courrières - 87170 ISLE • 2 bis, Rue de l'Observatoire- 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
EPGV		Gym douce	• Jean Moulin - 76, Rue des Sagnes - 87000 LIMOGES
		Marche	• Parking de la piscine de ST LAZARE

MALADIE CHRONIQUE, ACTIVITE PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Un programme adapté accessible à tous !!!

Janvier à Mars 2017

Réseau Régional de Soins en Diabétologie DIABLIM

Participation de 20€

DIABLIM - 26, Avenue des Courrières - 87170 ISLE Tel : 05 55 50 02 16 / Fax : 05 55 05 03 68

Nos programmes d'éducation thérapeutique destinés aux personnes porteuses d'une maladie chronique démarrent le **Lundi 16 Janvier 2017**.

Chaque programme sera défini et adapté en fonction des besoins liés à la maladie.

Vous seront proposés :

- des séances d'activité physique adaptée (sophrologie, aquagym, marche avec bâton, gymnastique douce)

- des ateliers diététiques où vous apprendrez des notions d'équilibre alimentaire;

- des ateliers culinaires où vous mettrez en pratique les notions apprises.

Ces séances sont co-animées par un professionnel de l'activité et un soignant.
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 Diablim 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)*

Chèque de caution de 25€ à l'ordre de Diablim

Si + de 70% de taux de participation à l'une des 2 activités proposées

Diablim prend en charge votre abonnement soit 25€/an (au lieu de 87€) et n'encaisse pas le chèque de caution

EPGV
Comité Régional Centre

Si - de 70% de taux de participation à l'une des 2 activités proposées

Vous prenez en charge votre abonnement de 25€/an (au lieu de 87€) c'est-à-dire que Diablim encaisse le chèque de caution.

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 Diablim 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, Diablim encaissera le chèque de caution.**

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

JANVIER

N°	✓	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES	LIEU
1	☐	Lundi 16 Janvier	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
2	☐	Mardi 17 Janvier	13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
3	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
4	☐	Jeudi 19 Janvier	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
5	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
6	☐	Vendredi 20 Janvier	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
7	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
8	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE
9	☐	Lundi 23 Janvier	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
10	☐	Mardi 24 Janvier	10h00 – 11h30	Equilibre Alimentaire	DIABLIM - ISLE
11	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
12	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
13	☐	Jeudi 26 Janvier	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
14	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
15	☐	Vendredi 27 Janvier	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
16	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
17	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE
18	☐	Lundi 30 Janvier	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
19	☐	Mardi 31 Janvier	13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
20	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES

Planning sous réserve de modifications

FEVRIER

N°	✓	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES	LIEU
21	☐	Jeudi 02 Février	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
22	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
23	☐	Vendredi 03 Février	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
24	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
8	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE
25	☐	Lundi 06 Février	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
26	☐	Mardi 07 Février	10h00 – 11h30	Glucides - Produits allégés	DIABLIM - ISLE
27	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
28	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
29	☐	Jeudi 09 Février	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
30	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
31	☐	Vendredi 10 Février	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
32	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
33	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	R. de l'Observatoire - LIMOGES
34	☐	Lundi 13 Février	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
35	☐	Mardi 14 Février	13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
36	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
37	☐	Jeudi 16 Février	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
38	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
39	☐	Vendredi 17 Février	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
40	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
41	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE

Planning sous réserve de modifications

MARS

N°	✓	2017	HORAIRES	INTITULE DES SEANCES	LIEU
42	☐	Lundi 06 Mars	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
43	☐	Mardi 07 Mars	10h00 – 11h30	Sel - Lecture d'étiquettes	DIABLIM - ISLE
43	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
44	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
45	☐	Jeudi 09 Mars	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
46	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
47	☐	Vendredi 10 Mars	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
48	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
49	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE
50	☐	Lundi 13 Mars	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
51	☐	Mardi 14 Mars	13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
52	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
53	☐	Jeudi 16 Mars	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
54	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
55	☐	Vendredi 17 Mars	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
56	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
57	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE
58	☐	Lundi 20 Mars	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
59	☐	Mardi 21 Mars	13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
60	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
61	☐	Mercredi 22 Mars	09h45– 13h45	Atelier culinaire	Centre Bobillot
62	☐	Jeudi 23 Mars	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
63	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
64	☐	Vendredi 24 Mars	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
65	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
66	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	R. de l'Observatoire - LIMOGES
67	☐	Lundi 27 Mars	10h30 – 11h30	Gym - Equilibre	Espace jeune - ISLE
68	☐	Mardi 28 Mars	10h00 – 11h30	Table Ronde	DIABLIM - ISLE
69	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
70	☐		17h00 – 18h00	Gym - Equilibre	Dojo Chéops - LIMOGES
71	☐	Jeudi 30 Mars	10h00 – 11h00	EPGV - Marche	ST LAZARE
72	☐		13h30 – 14h15	Aquagym	Piscine - AIXE SUR VIENNE
73	☐	Vendredi 31 Mars	10h00 – 11h00	Marche avec bâtons	LA BASTIDE
74	☐		10h45 – 11h45	EPGV - Gym	JEAN MOULIN
75	☐		14h30 – 15h45	Sophrologie	DIABLIM - ISLE

Planning sous réserve de modifications