



ATELIERS ORGANISES PAR L'ESPACE DIABETE 28

Au siège : 16 place des Epars – 3^{ème} étage – 28000 Chartres

De Mai à Juillet 2021

A l'Association... **Inscription obligatoire** : Rosine Braud (Infirmière) au **02.37.35.64.47**

Ateliers actuellement en Visio-conférence

Diététique

Ateliers (durée 1h30) : Mme Colas Émilie - Diététicienne

Varier ses Menus : Lundi 3 Mai à 14h00

Les Matières Grasses : Lundi 10 Mai à 14h00

Lecture des Etiquettes : Lundi 17 Mai à 14h00

Les Laitages : Lundi 31 Mai à 14h00 (**Nouveau**)

Les Familles d'aliments : Lundi 14 Juin à 14h00

Les Sucres : Lundi 21 Juin à 14h00

Varier ses Menus : Lundi 28 Juin à 14h00

Les Matières Grasses : Lundi 05 Juillet à 14h00

Lecture des Etiquettes : Lundi 19 Juillet à 14h00



Un Repas Presque Parfait (durée 3h) : Mme Colas Émilie - Diététicienne

Mardi 15 Juin à 10h00

Suspendu

Reprise en présentiel
dès autorisation
gouvernementale



Ateliers Diététiques

Bien Manger, Diabète, Boulot, Dodo...

Samedi 26 Juin de 14h à 15h30

Partenaire :





ATELIERS ORGANISES PAR L'ESPACE DIABETE 28

Au siège : 16 place des Epars – 3^{ème} étage – 28000 Chartres

Autres Ateliers

Prendre son Pied !!! (durée 1h) : Mme Sirandre-Guermonprez Hélène – Podologue

Mardi 10 Juin à 14h00



Les Traitements du Diabète (durée 1h) : Dr Bekka– Diabétologue

Lundi 21 Juin à 16h30



Comprendre mon ordonnance (durée 1h) : Mme Saule – Pharmacienne

Vendredi 4 Juin à 14h00

Une Hypo...faire le Glucagen (durée 1h) : Mme Braud - Infirmières

Pour l'entourage :

Mardi 25 Mai à 18h30 (**Nouvel horaire**)

Vendredi 25 Juin à 19h00 (**Nouvel horaire**)



Comment réaliser efficacement une glycémie capillaire

(durée 1h) : Mme Braud Rosine - Infirmière

Vendredi 11 Juin à 18h30 (**Nouvel horaire**)

Gestion des Emotions

Sophrologie (durée 1h30) : Mme Buffy Julie

Nécessité une inscription à 60€ l'année

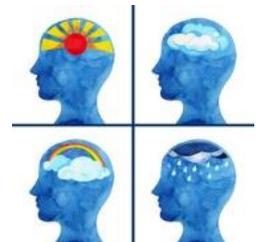
Jeudi 6 Mai à 14h15

Jeudi 17 Juin à 14h15

Jeudi 20 Mai à 14h15

Jeudi 1^{er} Juillet à 14h15

Jeudi 3 Juin à 14h15



Partenaire :



Pour participer aux ateliers, il est important de **s'inscrire** auprès de Rosine Braud (Infirmière) au **02.37.35.64.47**

Activités Physiques !!!

Marche Nordique : (durée 1h30) : Mr Clément LOUIS

Inscription auprès de Rosine Braud au 02.37.35.64.47

Nécessité une inscription à 60€ l'année

Les Mardis de 9h30 à 11h - sauf pendant les vacances scolaires

Pour les lieux de rendez-vous, vous pouvez venir les chercher à l'association ou les demander par mail : rosine.braud@espacediabete28.fr

**Actuellement
en groupe de
6 personnes**



Renforcement Musculaire : (durée 1h30) : Mr Clément LOUIS

Inscription auprès de Rosine Braud au 02.37.35.64.47

Nécessité une inscription à 60€ l'année

Les Mercredis de 20h à 21h30 - à la Maison pour tous des Comtesses à Chartres sauf pendant les vacances scolaires

**Reprise dès
autorisation
gouvernementale**

Gym : (durée 1h30) : Mme Maryline Sivignon

Inscription auprès de Rosine Braud au 02.37.35.64.47

Nécessité une inscription à 60€ l'année

Les Jeudis de 10h à 11h30 à la Maison pour tous des Comtesses à Chartres sauf pendant des vacances scolaires

**Actuellement
en Visio**



Piscine :

Les entrées sont à retirer au siège de l'association sur **présentation de la Carte d'Abonnement** (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)

Rappel

- **Les Réunions à Saint-Brice** sont prévues les Mercredis de 14h30 à 16h30 :

**Reprise dès
autorisation
gouvernementale**

- 26 Mai - 30 Juin