

# Vous êtes diabétique ?

Venez participer aux ateliers



Du 24 septembre  
au 17 décembre  
2013

12 séances  
Activité Physique

Les mardis  
Du 24 septembre  
au 17 décembre

11 séances  
Alimentation

Les jeudis  
Du 26 septembre  
au 12 décembre

Les séances auront lieu à la Mutualité Française Creuse - 1 Rue Charles Chareille -23 000 GUERET

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

**TARIF : 20 € / personne**

## Contact

Géraldine JANOUeix - Mutualité Française Limousin  
05 19 99 25 18 - [gjanoueix@mutualitefrancaiselimousin.fr](mailto:gjanoueix@mutualitefrancaiselimousin.fr)

Projet financé par la mutualité française limousin et la caisse primaire d'assurance maladie



<b>DATES</b>	<b>HORAIRES</b>	<b>INTITULE DES SEANCES</b>
<b>Mar. 24 Septembre</b>	<b>14h30 - 16h30</b>	<b>Présentation - Tests Physiques</b>
<b>Jeu. 26 Septembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Alimentation, représentations et attentes Recueil alimentaire</b>
<b>Mar. 1er Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Les exercices à domicile</b>
<b>Jeu. 03 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>L'équilibre alimentaire</b>
<b>Mar. 08 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Perception d'efforts</b>
<b>Jeu. 10 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Recueil alimentaire</b>
<b>Mar. 15 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Variation d'intensité (réaliser un maximum de pas d'allure variée)</b>
<b>Jeu. 17 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Lecture des étiquettes</b>
<b>Mar. 22 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Coopération (communication, échange, esprit de groupe)</b>
<b>Jeu. 24 Octobre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Les matières grasses</b>
<b>Mar. 05 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>2km marche (avec podomètre, collation à préparer par les pratiquants)</b>
<b>Jeu. 07 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Les sucres</b>
<b>Mar. 12 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Equilibre (pour éviter les chutes)</b>
<b>Jeu. 14 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>L'hypoglycémie + produits allégés en sucres</b>
<b>Mar. 19 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Cardio gym</b>
<b>Jeu. 21 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Composition d'un menu</b>
<b>Mar. 26 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Cardio gym</b>
<b>Jeu. 28 Novembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Préparation de l'atelier cuisine</b>
<b>Mar. 03 Décembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Séance découverte d'activité</b>
<b>Jeu. 05 Décembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Quizz alimentaire</b>
<b>Mar. 10 Décembre</b>	<b>14h30 - 16h00</b>	<b>Séance découverte d'activité</b>
<b>Mer. 11 Décembre</b>	<b>10h00 - 15h00</b>	<b>Atelier culinaire</b>
<b>Mar. 17 Décembre</b>	<b>14h30 - 16h30</b>	<b>Tests physiques finaux</b>

**Planning sous réserve de modifications**