

Ussel 2015

Ateliers NUTRITION DIABÈTE

Même s'il existe des facteurs de prédisposition génétique, nos modes de vie constituent les principales causes du diabète de type 2. Surpoids, obésité, manque d'activité physique et sédentarité expliquent pour beaucoup l'augmentation des cas de diabète.

Afin de prévenir ces pathologies, le réseau Diabète Limousin (DIABLIM), la Mutualité Française Limousin et le Contrat Local de Santé (CLS) de Haute-Corrèze, proposent un programme baptisé Nutrition Diabète. Spécifiquement destiné aux personnes diabétiques, celui-ci est composé de séances d'activité physique adaptée et de séances d'éducation nutritionnelle. Il débutera fin septembre et s'échelonnera sur 12 semaines.

Participation forfaitaire pour l'ensemble des séances : 20 € (à régler lors de l'inscription).

Réunion d'inscription

JEUDI 10 SEPTEMBRE 2015 DE 15H À 17H

Maison de Santé Usselloise - 20 rue du Général Antony Prouzergue (Place du Champ de Foire) - 19200 Ussel

Contacts : Arnaud Grousset - Tél. 05 19 99 25 19 / Annabelle Alessio - Tél. 06 75 68 77 10

PRÉ-INSCRIPTION

Merci de bien vouloir retourner
le coupon de pré-inscription
à l'adresse suivante :

Mutualité Française Limousin
3 Avenue du 14 Juillet
19100 Brive-la-Gaillarde

Nom :

Prénom :

Tél. :

Mail :



Séances alimentation - Jeudis de 10h à 11h30

Maison de Santé Usselloise - 20 rue du Général Antony Prouzergue - 19200 Ussel

- 1^{ER} OCTOBRE** **TOUR DE TABLE**
Présentation de l'atelier, récolte des attentes
- 8 OCTOBRE** **DIS-MOI CE QUE TU MANGES, JE TE DIRAIS QUI TU ES**
Bilan nutritionnel individuel
- 15 OCTOBRE** **DE TOUT UN PEU ET DE PEU ASSEZ**
Notion d'équilibre alimentaire
- 22 OCTOBRE** **COMBIEN PÈSE UNE BALANCE ?**
Pesée des aliments
- 5 NOVEMBRE** **LES PIEDS DANS LE PLAT**
Lecture des étiquettes
- 12 NOVEMBRE** **DE L'HUILE SUR LE FEU**
Gestion des matières grasses
- 19 NOVEMBRE** **CASSER DU SUCRE**
Gestion du sucre
- 26 NOVEMBRE** **TOQUE CHEF**
Composition d'un menu, idées de recettes, etc.
- 3 DÉCEMBRE** **COURSE DE CADDIES**
Mise en situation dans un supermarché
- 10 DÉCEMBRE** **UN BUFFET C'EST COMMODE**
Bilan, élaboration d'un semainier

CALENDRIER PRÉVISIONNEL 2015

Séances d'activité physique

Mardis de 15h30 à 16h30

Salle du Champ de Foire - 19200 Ussel

- 22 SEPTEMBRE** **VOS CAPACITÉS PHYSIQUES**
Bilan individuel
- 6 OCTOBRE AU** **ACTIVITÉS PHYSIQUES**
1^{ER} DÉCEMBRE
- 8 DÉCEMBRE** **BILAN DES SÉANCES**