

# Réseau Vendée Diabète

Mail : vendee-diabete@orange.fr - Site internet : www.reseauvendeediabete.fr - Tél : 02 51 37 89 46 - Port. : 06 48 18 04 62



## SOMMAIRE

### ATELIERS

« Comprendre le diabète »  
..... page 1

### ATELIERS

« Comprendre son traitement »  
..... page 2

### ATELIERS

« Vivre avec le diabète »  
..... page 2

### ATELIERS

« Hypoglycémie »  
..... page 3

### ATELIERS

« Modulation des doses d'insuline »  
..... page 3

### ATELIERS Diététiques

..... page 3

### ATELIERS Cuisine

..... page 6

### ATELIERS

« Épiez vos pieds »  
..... page 6

### SÉANCES de relaxation

..... page 6

### ATELIERS

« Confiance en soi »  
..... page 7

### ATELIERS

« Gestion du stress »  
..... page 7

### GROUPE de parole

..... page 7

### GROUPES

d'activité physique adaptée  
..... page 8

Retrouvez toutes ces informations  
sur le site internet du Réseau.

## NOUVEAUTES RENTREE 2016 :

→ Nouveaux thèmes d'ateliers : « comprendre son traitement », « sucres et graisses dans l'alimentation », « confiance en soi », « gestion du stress », « pour moi manger c'est quoi ? »

→ Les séances de relaxation sont maintenant proposées sur 3 secteurs : Luçon, Les Sables et La Roche.

→ A La Roche, les séances « confiance en soi » et gestion du stress » remplacent le groupe de parole.

Ce journal détaille l'ensemble des ateliers et activités qui sont à votre disposition.

Dr Gérard FRADET, Annie LE ROUX et Delphine BABU les infirmières, Adeline JAULIN diététicienne et Maryvonne BERNARD secrétaire.

## ATELIERS « COMPRENDRE LE DIABÈTE » animé par un médecin

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc	Mercredi 21 septembre	de 14h à 15h15
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Mercredi 5 octobre Mercredi 7 décembre	de 14h à 15h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle Turquoise - RDC CH Côte de Lumière à Olonne S/Mer	Mercredi 12 octobre	de 14h à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mercredi 19 octobre Mercredi 14 décembre	de 14h à 15h15
SAINT FULGENT	Salle La mare aux fées	Mercredi 16 novembre	de 14h à 15h15
CHALLANS	Salle DECHEN 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Mardi 22 novembre	de 14h à 15h15
YEU	Salle de réunion Hôpital DUMONTE	Décembre (à confirmer)	A confirmer

## **ATELIERS** « COMPRENDRE SON TRAITEMENT » animé par un médecin et une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Vendredi 23 septembre	de 10h à 11h30
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 5 novembre	de 14h30 à 16h
BRETIGNOLLES SUR MER	Salle de la Normandelière Brétignolles sur Mer	Mercredi 23 novembre	de 14h30 à 16h

## **ATELIERS** « VIVRE AVEC LE DIABETE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc	Mercredi 21 septembre	de 15h30 à 17h
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Mercredi 5 octobre Mercredi 7 décembre	de 15h30 à 17h
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière Olonne S/Mer	Mercredi 12 octobre	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 19 octobre Mercredi 14 décembre	de 15h30 à 17h
SAINT FULGENT	Salle La mare aux fées	Mercredi 16 novembre	de 15h30 à 17h
CHALLANS	Salle DECHEN 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Mardi 22 novembre	de 15h30 à 17h
YEU	Salle de réunion Hôpital DUMONTE	Décembre (à confirmer)	A confirmer

## ATELIERS « HYPOGLYCÉMIE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 15 novembre	de 10h à 11h30
CHALLANS	Salle Jean LEVEILLE Bâtiment principal - Hôpital de Challans	Vendredi 16 septembre	de 10h à 11h30
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mardi 29 novembre	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Jeudi 17 novembre	de 10h à 11h30
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 15 septembre	de 9h à 10h15
		Jeudi 10 novembre	de 15h45 à 17h

## ATELIERS « MON TRAITEMENT PAR INSULINE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Jeudi 6 octobre	de 10h à 11h30

## ATELIERS DIETETIQUES animé par une diététicienne

CHALLANS			
<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Laure BARREAU	Leclerc de Challans	Jeudi 8 septembre Jeudi 3 novembre	à 9h30 à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Laure BARREAU	Salle Jean LEVEILLE Bâtiment principal Hôpital de Challans	Jeudi 6 octobre Jeudi 1er décembre	de 9h30 à 11h
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? » animé par Laure BARREAU	Salle DECHEN 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Jeudi 24 novembre	de 15h30 à 16h30
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète » animé par Laure BARREAU	Salle DECHEN 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Vendredi 25 novembre	de 9h à 10h30

## NOIRMOUTIER

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Christelle BOCHE	Super U de Noirmoutier en l'Île	Mardi 11 octobre	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Christelle BOCHE	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mardi 22 novembre	de 14h à 15h30
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? » animé par Adeline JAULIN	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 22 septembre	de 15h30 à 16h30
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète » animé par Adeline JAULIN	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Vendredi 23 septembre	de 9h30 à 11h

## LA ROCHE SUR YON

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Marie-Hélène RAFFIN	Super U - Les Oudairies	Mardi 25 octobre	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Marie-Hélène RAFFIN	Salle QUALITE - 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Lundi 14 novembre	de 18h à 19h30
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? » animé par Adeline JAULIN	Salle QUALITE - 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Jeudi 6 octobre Jeudi 8 décembre	de 15h30 à 16h30
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète » animé par Marie-Hélène RAFFIN	Salle QUALITE - 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Vendredi 7 octobre Vendredi 9 décembre	de 9h à 10h30

## SAINT FULGENT/LES HERBIERS

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Céline BROSSARD	Hyper U des Herbiers	Jeudi 8 septembre	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Céline BROSSARD	En attente de réponse	Jeudi 1er décembre	de 14h à 15h30
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? » animé par Céline BROSSARD	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Jeudi 17 novembre	de 15h30 à 16h30
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète » animé par Céline BROSSARD	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Vendredi 18 novembre	de 9h à 10h30

## MONTAIGU

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Régine BONY	Super U de Boufféré	Mercredi 5 octobre	à 10h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Régine BONY	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 1er décembre	de 18h à 19h30

## LUÇON

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Solange MERIAU	Hyper U de Luçon	Jeudi 29 septembre	à 17h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Solange MERIAU	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 13 octobre	de 17h15 à 18h45
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? » animé par Adeline JAULIN	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 20 octobre Jeudi 15 décembre	de 15h30 à 16h30
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète » animé par Adeline JAULIN	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du champ de foire	Vendredi 21 octobre Vendredi 16 décembre	de 9h à 10h30

## SAINT GILLES CROIX DE VIE

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Christelle BOCHE	SUPER U de St Gilles Croix de Vie	Mercredi 5 octobre	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Christelle BOCHE	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 9 novembre	de 14h à 15h30

## BRETIGNOLLES SUR MER

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes » animé par Adeline JAULIN	Super U Brétignolles S/Mer	Jeudi 27 octobre	à 15h à l'accueil
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	------------------	----------------------

## LES SABLES D'OLONNE

<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Adeline JAULIN	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière Olonne S/Mer	Jeudi 29 septembre	de 10h à 11h30
<b>ATELIER</b> « A vos menus » (Réalisation de menus sur feuille) animé par Adeline JAULIN	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière Olonne S/Mer	Jeudi 15 septembre	de 10h30 à 12h
		Jeudi 10 novembre	de 14h à 15h30
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? » animé par Adeline JAULIN	Salle OCEANE – RDC Maisonées de Lumières - Sables d'Olonne	Jeudi 20 octobre	de 9h à 10h15
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète » animé par Adeline JAULIN	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 9 novembre	de 14h à 15h30

## FONTENAY LE COMTE

<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation » animé par Adeline JAULIN	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard - Fontenay le Comte	Jeudi 3 novembre	de 10h30 à 12h
---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	------------------	----------------

## ATELIERS « CUISINE »

animé par une diététicienne (5 € de participation par personne)

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
MOUILLERON LE CAPTIF	Salle du foyer rural	Samedi 15 octobre Samedi 19 novembre	de 9h15 à 13h
TALMONT ST HILAIRE	En attente de réponse	Samedi 10 septembre	de 9h15 à 13h
LA ROCHE SUR YON	En attente de réponse	Mardi 4 octobre	de 9h15 à 13h
SAINT FULGENT	En attente de réponse	Mardi 18 octobre	de 9h15 à 13h
LUCON	En attente de réponse	Samedi 26 novembre	de 9h15 à 13h

## ATELIERS « EPIEZ VOS PIEDS »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 22 septembre	de 14h à 15h15
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Jeudi 6 octobre Jeudi 8 décembre	de 14h à 15h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle OCEANE – RDC Maisonnées de Lumières - Sables d'Olonne	Jeudi 20 octobre	de 10h30 à 12h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 20 octobre Jeudi 15 décembre	de 14h à 15h15
SAINT FULGENT	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Jeudi 17 novembre	de 14h à 15h15
CHALLANS	Salle DECHEN 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Jeudi 24 novembre	de 14h à 15h15
YEU	Salle de réunion - Hôpital DUMONTE	Décembre (à confirmer)	A confirmer

## SEANCES DE « Relaxation »

animé par une sophrologue

COMMUNE	SALLE	CRÉNEAU HORAIRE ET DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	<b>septembre</b> : Vendredi 16 - Vendredi 30 <b>octobre</b> : Vendredi 14 - Vendredi 28 <b>novembre</b> : Vendredi 4 - Vendredi 18 <b>décembre</b> : Vendredi 2 - Vendredi 16	de 15h à 16h30
LA ROCHE SUR YON	Salle motricité - Ecole Pont Boileau rue Pont Boileau à la Roche S/Yon	<b>septembre</b> : Vendredi 2 - Vendredi 16- Vendredi 30 <b>octobre</b> : Vendredi 14 <b>novembre</b> : Vendredi 11 - Vendredi 25 <b>décembre</b> : Vendredi 9	de 19h à 20h30
OLONNE SUR MER	Salle de arts martiaux Complexe OLLONNESPAC Olonne S/Mer	<b>septembre</b> : Vendredi 9 - Vendredi 23 <b>octobre</b> : Vendredi 7 - Vendredi 21 <b>novembre</b> : Vendredi 4 - Vendredi 18 <b>décembre</b> : Vendredi 2	de 14h à 15h30

## **ATELIERS « CONFIANCE EN SOI »** animé par une psychologue et une diététicienne

Nous vous proposons des ateliers sur le thème de la confiance en soi qui se dérouleront sur un trimestre. Trois ateliers vous guideront vers l'approche et la mise en pratique de la confiance en soi dans votre quotidien. Ces 3 ateliers sont en continuité les uns des autres et nécessitent donc votre présence à chacune des 3 séances.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Lundi 3 octobre Lundi 7 novembre Lundi 12 décembre	de 18h à 20h
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Samedi 29 octobre Samedi 26 novembre Samedi 17 décembre	de 9h30 à 11h30

## **ATELIERS « GESTION DU STRESS »** animé par une psychologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Lundi 12 septembre	de 18h à 20h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	Samedi 24 septembre	de 9h30 à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Samedi 1 <sup>er</sup> octobre	de 9h30 à 11h30

## **GROUPE DE PAROLE** animé par une psychologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle Simone 19 – 2 <sup>ème</sup> étage Bâtiment BIOCHAUD Centre Hospitalier de Challans	Mardi 11 octobre	de 14h à 15h
	Salle DECHEN – 2 <sup>ème</sup> étage Bâtiment BIOCHAUD Centre Hospitalier de Challans	Mardi 13 décembre	
ST GILLES CROIX DE VIE ST HILAIRE DE RIEZ	Salle de réunion CLIC St Gilles Croix de Vie Quai Garcie Ferrande	Mardi 13 septembre	de 14h à 15h
	Bureau Parée Verte Maison des associations Chemin des garennes - St Hilaire de Riez	Mardi 15 novembre	
LA CHATAIGNERAIE	Salle 2.3 – 2 <sup>ème</sup> étage Hôpital Les Collines Vendéennes	Mercredi 28 septembre Mercredi 26 octobre Mercredi 30 novembre Mercredi 21 décembre	de 17h30 à 18h30

## GROUPES D'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

12 séances financées par le Réseau auprès du Comité d'athlétisme de Vendée (cf. en dessous) ou auprès de l'association SIEL BLEU (cf. feuille annexe).

1- ATELIERS (Marche nordique et Gymnastique douce) par le Comité d'Athlétisme de Vendée avec Fabienne GAUTIER.

GYMNASTIQUE DOUCE			
COMMUNE	SALLE	CRÉNEAU HORAIRE ET DATES	EDUCATEUR
LA ROCHE S/YON	Salle n°2 – Cité de Bretagne	<b>septembre</b> : Jeudi 8 - Jeudi 22 <b>octobre</b> : Jeudi 6 - Jeudi 20 <b>novembre</b> : Jeudi 3 - Jeudi 17 <b>décembre</b> : Jeudi 1 <sup>er</sup> - Jeudi 15 de 9h30 à 11h	<b>Fabienne</b> 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
OLONNE S/MER	Salle de danse Complexe OLONNESPACE Olonne S/Mer	<b>septembre</b> : Jeudi 8 - Jeudi 22 <b>octobre</b> : Jeudi 6 - Jeudi 20 <b>novembre</b> : Jeudi 3 - Jeudi 17 <b>décembre</b> : Jeudi 1 <sup>er</sup> - Jeudi 15 de 15h15 à 16h15	<b>Fabienne</b> 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
BRETIGNOLLES SUR MER	Salle des associations Place Richelieu (derrière l'église) Brétignolles S/Mer	<b>septembre</b> : Lundi 5 - Lundi 19 <b>octobre</b> : Lundi 3 - Lundi 17 - Lundi 31 <b>novembre</b> : Lundi 14 - Lundi 28 <b>décembre</b> : Lundi 12 de 14h à 15h30	<b>Fabienne</b> 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com

MARCHE NORDIQUE			
COMMUNE	SALLE	CRÉNEAU HORAIRE ET DATES	EDUCATEUR
LA ROCHE S/YON	Maison de quartier St André d'Ornay	<b>septembre</b> : Jeudi 1 <sup>er</sup> - Jeudi 15 - Jeudi 28 de 9h30 à 11h	<b>Fabienne</b> 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
	Parking du complexe sportif RIVOLI	<b>octobre</b> : Jeudi 13 - Jeudi 27 de 9h30 à 11h	
	Parking de la Longère Vendéespace	<b>novembre</b> : Jeudi 10 - Jeudi 24 de 9h30 à 11h	
	Maison de quartier Val d'Ornay - L'Angelmière	<b>décembre</b> : Jeudi 8 de 9h30 à 11h	
LES SABLES D'OLONNE	Plage du Viviers de la Mine Talmont St Hilaire	<b>septembre</b> : Jeudi 1 <sup>er</sup> - Jeudi 15 - Jeudi 28 de 14h30 à 16h <b>décembre</b> : Jeudi 8 de 14h30 à 16h	<b>Fabienne</b> 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
	Restaurant la St Emilienne (forêt d'Olonne) - Olonne S/Mer	<b>octobre</b> : Jeudi 13 - Jeudi 27 de 14h30 à 16h	
	Plage de Sauveterre	<b>novembre</b> : Jeudi 10 - Jeudi 24 de 14h30 à 16h	
BRETIGNOLLES SUR MER	Parc de la morinière Parking Vendée miniature	<b>août</b> : Lundi 29 <b>septembre</b> : Lundi 12 - Lundi 26 <b>novembre</b> : Lundi 7 - Lundi 21 de 14h à 15h30	<b>Fabienne</b> 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
	Parking Plage de la Normandelière	<b>octobre</b> : Lundi 10 - Lundi 24 <b>décembre</b> : Lundi 5 de 14h à 15h30	

2- ATELIERS SIEL BLEU (cf. feuille annexe).