

Vendée Diabète Nutrition

SOMMAIRE

ATELIER

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

ATELIER

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

ATELIER

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

ATELIER

« Gérer mon insuline »
..... page 2

ATELIER

« Hypoglycémie »
..... page 3

ATELIER

« Ma glycémie du bout du doigt »
..... page 3

ATELIERS Diététiques

..... page 3

ATELIER Cuisine

..... page 6

ATELIER

« Soins des pieds et diabète »
..... page 6

ATELIER

« Chaussage »
..... page 6

ATELIER

« Confiance en soi »
..... page 7

ATELIER

« Gestion du stress »
..... page 7

ATELIER

« Relaxation »
..... page 7

GROUPES

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

contact@vendeediabete.com / www.reseauvendeediabete.fr

Tél : 02 51 37 89 46 - 06 48 18 04 62

Retrouvez toutes ces informations
sur le site internet du Réseau.

CHERS ADHÉRENTS (ES),

Chaque semestre, nous essayons de proposer davantage de thèmes d'ateliers. Depuis un an, de nouveaux ateliers ont été créés (relaxation, gestion du stress, chaussage, sucres et graisses dans l'alimentation, comprendre le traitement) sur certains secteurs. En fonction de vos attentes, nous pouvons développer ces ateliers sur d'autres secteurs.

N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits et de vos remarques, par mail (contact@vendeediabete.com) ou par téléphone (02.51.37.89.46).

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.

ATELIER « COMPRENDRE LE DIABÈTE » animé par un médecin

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle Jean DECHEN 2 ^{ème} étage - Bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Mercredi 25 janvier Mercredi 31 mai	de 13h45 à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé - Pluridisciplinaire	Mercredi 8 février Mercredi 3 mai	de 13h45 à 15h15
LA ROCHE SUR YON	Salle 720 7 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Mercredi 1er mars	de 13h45 à 15h15
	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Mercredi 14 juin	
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 15 mars Mercredi 21 juin	de 13h45 à 15h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Salon n°2 - Pôle associatif Rue de la gîte	Mercredi 5 avril	de 13h45 à 15h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL - 4 ^{ème} étage CH Côte de Lumière Olonne S/Mer	Mercredi 8 mars	de 13h45 à 15h15
	Salle TURQUOISE - RDC CH Côte de Lumière Olonne S/Mer	Mercredi 17 mai	de 9h à 10h30
FONTENAY LE COMTE	Salle du cercle St Médard Quartier St Médard à Fontenay le Comte	Mercredi 19 avril	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Mercredi 26 avril	de 13h45 à 15h15

ATELIER « COMPRENDRE SON TRAITEMENT » animé par un médecin et une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 720 - 7 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale - CHD Les Oudairies	Vendredi 17 mars	de 10h à 11h30
	Salle de réunion - 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale - CHD Les Oudairies	Mardi 27 juin	de 14h à 15h30
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion – CLIC - Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 29 mars	de 14h30 à 16h
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 5 avril	de 14h à 15h30

ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABETE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle Jean DECHEN – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Mercredi 25 janvier Mercredi 31 mai	de 15h30 à 17h
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire	Mercredi 8 février Mercredi 3 mai	de 15h30 à 17h
LA ROCHE SUR YON	Salle 720 7 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Mercredi 1 ^{er} mars	de 15h30 à 17h
	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Mercredi 14 juin	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 15 mars Mercredi 21 juin	de 15h30 à 17h
BRETIGNOLLES SUR MER	Salon n°2 – Pôle associatif Rue de la gîte	Mercredi 5 avril	de 15h30 à 17h
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL – 4 ^{ème} étage CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 8 mars	de 15h30 à 17h
FONTENAY LE COMTE	Salle du cercle St Médard Quartier St Médard - à Fontenay le Comte	Mercredi 19 avril	de 15h30 à 17h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Mercredi 26 avril	de 15h30 à 17h

ATELIER « GÉRER MON INSULINE »

animé par une infirmière / Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 4 avril	de 10h à 11h30
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière Olonne S/Mer	Jeudi 1 ^{er} juin	de 15h30 à 17h

ATELIER « HYPOGLYCÉMIE »

animé par une infirmière / Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale - CHD Les Oudairies	Jeudi 9 février	de 14h à 15h30
		Jeudi 6 avril	de 10h à 11h30
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 16 mars	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 2 mars	de 10h30 à 12h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Mercredi 14 juin	de 9h30 à 11h
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des associations Derrière l'Eglise place Richelieu	lundi 26 juin	de 10h30 à 12h

ATELIER « MA GLYCÉMIE DU BOUT DU DOIGT »

animé par une infirmière / Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale - CHD Les Oudairies	Mardi 25 avril	de 10h à 11h30
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 27 avril	de 15h45 à 17h15

ATELIERS DIETETIQUES

animés par une diététicienne

BRETIGNOLLES SUR MER			
ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U Brétignolles S/Mer	Mercredi 7 juin	à 10h à l'accueil
ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salon n°2 – Pôle associatif Rue de la gite	Mercredi 10 mai	de 14h30 à 16h
ATELIER EN SUPERMARCHÉ « A vos menus »	Salon n°2 – Pôle associatif Rue de la gite	Mercredi 15 mars	de 14h30 à 16h
ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Maison des associations Derrière l'Eglise - Place Richelieu	Jeudi 6 avril	de 10h30 à 11h45
ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Alimentation et diabète »	Maison des associations Derrière l'Eglise - Place Richelieu	Vendredi 7 avril	de 9h à 10h30

CHALLANS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de Challans	Jeudi 2 mars	à 14h30 à l'accueil
ATELIER « A vos menus »	Salle Simone 19 – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 13 avril	de 9h30 à 11h
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle Jean DECHEN – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Mardi 14 février	de 10h à 11h30
		Jeudi 11 mai	de 9h à 10h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle Simone 19 – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 26 janvier Jeudi 1 ^{er} juin	de 15h30 à 16h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle Jean Léveillé - RDC Bâtiment principal - Hôpital de Challans	Vendredi 27 janvier	de 9h à 10h30
	Salle Jean DECHEN – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Vendredi 2 juin	

FONTENAY LE COMTE

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de Fontenay le Comte	Mercredi 22 février	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard - Fontenay le Comte	Mercredi 12 avril	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus »	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard - Fontenay le Comte	Jeudi 6 juillet	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard - Fontenay le Comte	Jeudi 20 avril	de 15h30 à 16h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard - Fontenay le Comte	Vendredi 21 avril	de 9h à 10h30

LA ROCHE SUR YON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U - Les Oudairies	Lundi 20 février Jeudi 11 mai	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle QUALITE – 4 ^{ème} étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Jeudi 23 février Jeudi 15 juin	de 18h à 19h30
ATELIER « A vos menus »	Salle QUALITE – 4 ^{ème} étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Lundi 3 avril	de 18h à 19h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle QUALITE – 4 ^{ème} étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Jeudi 2 mars Jeudi 15 juin	de 15h30 à 16h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle QUALITE – 4 ^{ème} étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Vendredi 3 mars Vendredi 16 juin	de 9h à 10h30

LES SABLES D'OLONNE

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc à Olonne S/Mer	Mercredi 8 mars	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 27 avril	de 14h à 15h30
ATELIER « A vos menus »	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mardi 9 mai	de 14h à 15h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 16 mars	de 14h à 15h15
		Mercredi 17 mai	de 10h30 à 11h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mardi 28 mars	de 15h30 à 17h
		Mardi 13 juin	de 14h à 15h30

LUÇON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U de Luçon	Mercredi 8 mars	à 17h15 à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 5 avril	de 17h15 à 18h45
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 1er février	de 17h15 à 18h45
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du champ de foire	Jeudi 16 mars Jeudi 22 juin	de 15h30 à 16h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du champ de foire	Vendredi 17 mars Vendredi 23 juin	de 9h à 10h30

MONTAIGU

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Boufféré	Mercredi 25 janvier	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 20 avril Jeudi 8 juin	de 18h à 19h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 9 mars	de 18h à 19h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 27 avril	de 10h30 à 11h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Vendredi 28 avril	de 9h à 10h30

NOIRMOUTIER

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Noirmoutier en l'Île	Mardi 14 février	à 14h30 à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mardi 16 mai	de 14h30 à 16h
ATELIER « A vos menus »	SSalle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mardi 21 mars	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 9 février Jeudi 4 mai	de 15h30 à 16h45
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Vendredi 10 février Vendredi 5 mai	de 9h à 10h30

SAINT FULGENT/LES HERBIERS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U des Herbiers	Jeudi 18 mai	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Jeudi 9 mars	de 14h à 15h30
ATELIER « A vos menus »	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Jeudi 22 juin	de 14h à 15h30

SAINT GILLES CROIX DE VIE

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	SUPER U de St Gilles Croix de Vie	Mercredi 1 ^{er} mars	à 14h30 à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 7 juin	de 14h30 à 16h
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 26 avril	de 14h30 à 16h

ATELIER « CUISINE »

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

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez :

- **vosre petit matériel de cuisine** (couteau de cuisine, économe, planche à découper, une spatule, une cuillère à soupe, une cuillère à café, un fouet, un ouvre-boîte, une passoire, des couverts, 2 assiettes, 2 boîtes de conservation pour les éventuels restes, un bol et un verre mesureur)
- **du linge de maison** (un tablier, un torchon).

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
MOUILLERON LE CAPTIF	Salle du foyer rural	Samedi 11 mars Samedi 24 juin	de 9h15 à 13h
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER A côté de la mairie	Samedi 4 février Samedi 22 avril	de 9h15 à 13h

ATELIER « SOINS DES PIEDS ET DIABÈTE »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle Simone 19 – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Jeudi 26 janvier Jeudi 1 ^{er} juin	de 14h à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire	Jeudi 9 février Jeudi 4 mai	de 14h à 15h15
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Jeudi 2 mars Jeudi 15 juin	de 14h à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 16 mars Jeudi 22 juin	de 14h à 15h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des associations Derrière l'Eglise - Place Richelieu	Jeudi 6 avril	de 9h à 10h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 5 avril	de 15h30 à 16h45
FONTENAY LE COMTE	Salle du cercle St Médard Quartier St Médard à Fontenay le Comte	Jeudi 20 avril	de 14h à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 27 avril	de 9h à 10h15

ATELIER « CHAUSSAGE »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	CRÉNEAU HORAIRE ET DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 1 ^{er} juin	de 14h à 15h30

ATELIER « 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 3 séances.
Trois ateliers vous guideront vers l'approche et la mise en pratique de la confiance en soi dans votre quotidien.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Lundi 27 mars Lundi 22 mai Lundi 3 juillet	de 18h à 20h
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Samedi 11 mars Samedi 20 mai Samedi 1er juillet	de 9h30 à 11h30
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	Samedi 18 février Samedi 29 avril Samedi 10 juin	de 9h30 à 11h30

ATELIER « 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 16 janvier Lundi 19 juin	de 18h à 20h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	Samedi 4 février Samedi 8 juillet	de 9h30 à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Samedi 14 janvier Samedi 24 juin	de 9h30 à 11h30

SEANCES DE « Relaxation » animé par une sophrologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	Vendredi : 13 - 27 janvier Vendredi : 10 - 24 février Vendredi : 3 - 10 - 31 mars Vendredi : 14 - 28 avril Vendredi : 12 - 26 mai Vendredi : 9 - 23 juin	de 15h à 16h30
ST FULGENT	Salle La Mare aux fées Rue la Mare aux fées St Fulgent	Lundi : 9 - 23 janvier Lundi : 6 - 20 février Lundi : 6 - 20 mars Lundi : 3 - 24 avril Lundi : 15 - 29 mai Lundi : 12 - 26 juin	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle motricité Ecole Pont Boileau rue Pont Boileau à la Roche S/Yon	Vendredi : 27 janvier Vendredi : 10 février Vendredi : 3 - 17 - 31 mars Vendredi : 28 avril Vendredi : 12 - 26 mai Vendredi : 9 - 23 juin	de 19h à 20h30
OLONNE SUR MER	Salle de arts martiaux Complexe OLONNESPACE Olonne S/Mer	Vendredi : 3 - 17 - 24 février Vendredi : 10 - 24 mars Vendredi : 7 - 14 avril Vendredi : 5 - 19 mai Vendredi 2 - 16 - 30 juin	de 14h30 à 16h

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	janvier : Jeudi 12 - Jeudi 26 février : Jeudi 9 - Jeudi 23 mars : Jeudi 9 - Jeudi 23 avril : Jeudi 6 - Jeudi 20 mai : Jeudi 4 - Jeudi 18 juin : Jeudi 8 - Jeudi 22 de 9h30 à 11h	Fabienne 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
OLONNE S/MER	Salle de danse Complexe OLONNESPACE Olonne S/Mer	janvier : Jeudi 12 - Jeudi 26 février : Jeudi 9 - Jeudi 23 mars : Jeudi 9 - Jeudi 23 avril : Jeudi 6 - Jeudi 20 mai : Jeudi 4 - Jeudi 18 juin : Jeudi 8 - Jeudi 22 de 15h15 à 16h15	Fabienne 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des associations Derrière l'Eglise Place Richelieu	janvier : Lundi 23 février : Lundi 6 mars : Lundi 6 - Lundi 20 avril : Lundi 3 - Lundi 15 mai : Lundi 29 juin : Lundi 12 - Lundi 26 de 14h à 15h30	Fabienne 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	janvier : Jeudi 5 - Jeudi 19 de 9h30 à 11h	Fabienne 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
	Parking du complexe sportif RIVOLI	février : Jeudi 2 - Jeudi 16 de 9h30 à 11h	
	Parking de la Longère Vendéespace	mars : Jeudi 2 - Jeudi 16 - Jeudi 30 juin : Jeudi 1 ^{er} - Jeudi 15 de 9h30 à 11h	
	Bois des girondins	avril : Jeudi 13 - Jeudi 27 de 9h30 à 11h	
	Barrage du Moulin Papon Parking Base de Voile	mai : Jeudi 11 de 9h30 à 11h	
LES SABLES D'OLONNE	Plage du Viviers de la Mine Talmont St Hilaire	janvier : Jeudi 5 - Jeudi 19 avril : Jeudi 13 - Jeudi 27 de 14h30 à 16h	Fabienne 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
	Restaurant la St Emilienne (forêt d'Olonne) - Olonne S/Mer	février : Jeudi 2 - Jeudi 16 mai : Jeudi 11 de 14h30 à 16h	
	Plage de Sauveterre	mars : Jeudi 2 - Jeudi 16 - Jeudi 30 juin : Jeudi 1 ^{er} - Jeudi 15 de 14h30 à 16h	
BRETIGNOLLES SUR MER	Parc de la morinière Parking Vendée miniature	janvier : Lundi 16 - Lundi 30 février : Lundi 13 - Lundi 20 - Lundi 27 mars : Lundi 13 - Lundi 27 avril : Lundi 10 - Lundi 24 mai : Lundi 22 juin : Lundi 19 de 14h à 15h30	Fabienne 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com

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