

Vendée Diabète Nutrition

SOMMAIRE

ATELIER

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

ATELIER

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

ATELIER

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

ATELIER

« Hypoglycémie »
..... page 2

ATELIER

« Gérer mon insuline »
..... 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

GROUPES

d'activité physique adaptée
..... page 7

ATELIER

« Confiance en soi »
..... page 8

ATELIER

« Gestion du stress »
..... page 8

ATELIER

« Relaxation »
..... 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),

Vous trouverez ci-dessous l'agenda des ateliers proposés sur l'ensemble des secteurs. Pour cette fin d'année, 2 nouveautés : la création d'ateliers cuisine à Challans et d'un atelier sur la dégustation du chocolat en pleine conscience à Fontenay le Comte et aux Sables d'Olonne. 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).

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
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 13 septembre	de 14h15 à 15h30
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire	Mercredi 8 novembre	de 13h45 à 15h15
VENANSULT	Salle EUGENE TEXIER (à gauche de la mairie)	Mercredi 4 octobre Mercredi 6 décembre	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 20 septembre Mercredi 15 novembre	de 13h45 à 15h15
LA CHATAIGNERAIE	Salle du RDC Hôpital Les Collines Vendéennes	Jeudi 12 octobre	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Mercredi 6 septembre	de 13h45 à 15h15

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

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle EUGENE TEXIER (à gauche de la mairie)	Mardi 14 novembre	de 14h30 à 16h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 21 novembre	de 14h30 à 16h
CHALLANS	Salle DECHEN 2 ^{ème} étage du bâtiment BIOCHAUD Hôpital de Challans	Mardi 5 décembre	de 14h30 à 16h

ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABETE »
animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 13 septembre	de 15h45 à 17h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire	Mercredi 8 novembre	de 15h30 à 17h
VENANSAULT	Salle EUGENE TEXIER (à gauche de la mairie)	Mercredi 4 octobre Mercredi 6 décembre	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 20 septembre Mercredi 15 novembre	de 15h30 à 17h
LA CHATAIGNERAIE	Salle du RDC Hôpital Les Collines Vendéennes	Jeudi 12 octobre	de 15h30 à 17h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Mercredi 6 septembre	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	Mardi 14 novembre	de 9h30 à 11h
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 9 novembre	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 31 octobre	de 10h30 à 12h
CHALLANS	Salle Jean DECHEN - 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Mardi 5 décembre	de 9h30 à 11h

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
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale - CHD Les Oudairies	Jeudi 23 novembre	de 10h à 11h30

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	Jeudi 19 octobre	de 14h30 à 16h
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 7 décembre	de 13h45 à 15h15

ATELIERS DIETETIQUES

animés par une diététicienne

BRETIGNOLLES SUR MER

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U Brétignolles S/Mer	Mercredi 11 octobre	à 10h à l'accueil
ATELIER « A vos menus »	Maison des associations Derrière l'église Place Richelieu	Jeudi 26 octobre	de 10h30 à 12h

CHALLANS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de Challans	Jeudi 23 novembre	à 9h30 à l'accueil
ATELIER « A vos menus »	Salle Jean DECHEN – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 14 décembre	de 9h30 à 11h
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle Simone 19 – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 19 octobre	de 9h à 10h30

FONTENAY LE COMTE

ATELIER « Tout sur le gras »	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard Rue Villa Gallo Romaine	Mardi 24 octobre	de 10h à 11h30
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle du Cercle St Médard Quartier St Médard - Fontenay le Comte	Mercredi 20 décembre	de 14h30 à 16h

LA ROCHE SUR YON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U - Les Oudairies	Jeudi 12 octobre	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	Lundi 4 décembre	de 18h à 19h30
ATELIER « A vos menus »	Salle QUALITE – 4 ^{ème} étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Lundi 30 octobre	de 18h à 19h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle Eugène TEXIER (à gauche de la mairie) VENANSAULT	Jeudi 5 octobre Jeudi 7 décembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle Eugène TEXIER (à gauche de la mairie) VENANSAULT	Vendredi 6 octobre Vendredi 8 décembre	de 9h à 10h30

LES SABLES D'OLONNE

ATELIER « Tout sur le gras »	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 9 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle TURQUOISE – RDC CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 7 décembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle des kinés – 3 ^{ème} étage CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 11 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle des kinés – 3 ^{ème} étage CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 18 octobre	de 15h30 à 17h

LUÇON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U de Luçon	Mercredi 8 novembre	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 6 décembre	de 17h15 à 18h45
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 6 septembre	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 21 septembre Jeudi 16 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du champ de foire	Jeudi 28 septembre Vendredi 17 novembre	de 9h à 10h30

MONTAIGU

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Boufféré	Mercredi 20 septembre	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 7 décembre	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 novembre	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 7 septembre	10h45 à 12h15
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de la bibliothèque Bâtiment Clémenceau - Hôpital de Montaigu	Vendredi 8 septembre	de 9h à 10h30

NOIRMOUTIER

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Noirmoutier en l'Île	Mercredi 15 novembre	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mercredi 22 novembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mercredi 6 décembre	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 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Vendredi 10 novembre	de 9h à 10h30

SAINT FULGENT/LES HERBIERS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U des Herbiers	Jeudi 12 octobre	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Jeudi 28 septembre	de 14h à 15h30
ATELIER « A vos menus »	Salle La mare aux fées à Saint Fulgent	Jeudi 23 novembre	de 14h à 15h30

LA CHATAIGNERAIE

ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle du RDC Hôpital Les Collines Vendéennes	Vendredi 13 octobre	de 9h à 10h30
---	---	---------------------	---------------

SAINT GILLES CROIX DE VIE

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	SUPER U de St Gilles Croix de Vie	Jeudi 12 octobre	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 25 octobre	de 14h30 à 16h
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 16 novembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 14 septembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande - à St Gilles Croix de Vie	Vendredi 15 septembre	de 9h à 10h30

ATELIER « CUISINE »

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

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez :

- **votre 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 3 du foyer rural	Samedi 25 novembre Samedi 16 décembre	de 9h15 à 13h
VENANSULT	Salle Eugène TEXIER A côté de la mairie	Samedi 16 septembre Samedi 21 octobre	de 9h15 à 13h
CHALLANS	Salle de l'Ogerie 1 Square Marcel Baudouin à Challans	Lundi 11 septembre Lundi 23 octobre Lundi 20 novembre Lundi 18 décembre	de 9h15 à 13h

ATELIER « SOINS DES PIEDS ET DIABÈTE »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion – CLIC Quai Garcie Ferrande à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 14 septembre	de 14h à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison Santé Pluridisciplinaire	Jeudi 9 novembre	de 14h à 15h15
VENANSULT	Salle EUGENE TEXIER (à gauche de la mairie)	Jeudi 5 octobre Jeudi 7 décembre	de 14h à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 21 septembre Jeudi 16 novembre	de 14h à 15h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle des kinés – 3 ^{ème} étage CH Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mercredi 11 octobre	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 7 septembre	9h à 10h15

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	septembre : Jeudi 14 - Jeudi 28 octobre : Jeudi 12 - Jeudi 26 novembre : Jeudi 9 - Jeudi 23 décembre : Jeudi 7 - Jeudi 21 de 9h30 à 11h	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	septembre : Jeudi 7 - Jeudi 21 décembre : Jeudi 14 de 9h30 à 11h	Fabienne 07 82 87 76 80 coachathlesante85@gmail.com
	Parking du complexe sportif RIVOLI	octobre : Jeudi 5 - Jeudi 19 de 9h30 à 11h	
	Parking de la Longère Vendéespace	novembre : Jeudi 2 - Jeudi 16 - Jeudi 30 de 9h30 à 11h	

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

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 2 séances.
Deux 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 25 septembre Lundi 27 novembre	de 18h à 20h
LA ROCHE SUR YON	Salle QUALITE 4 ^{ème} étage du bâtiment de la direction générale CHD Les Oudairies	Samedi 7 octobre Samedi 9 décembre	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 23 octobre	de 18h à 20h
CHALLANS	Salle Simone 19 – 2 ^{ème} étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Samedi 25 novembre	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 : 22 septembre Vendredi : 6 - 20 octobre Vendredi : 3 - 17 novembre Vendredi : 1 ^{er} - 15 décembre	de 15h à 16h30
ST FULGENT	Salle La Mare aux fées Rue la Mare aux fées St Fulgent	Lundi : 4 - 18 septembre Lundi : 2 - 16 - 30 octobre Lundi : 13 - 27 novembre Lundi : 11 décembre	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle motricité Ecole Pont Boileau rue Pont Boileau à la Roche S/Yon	Vendredi : 8 - 22 septembre Vendredi : 6 - 20 octobre Vendredi : 10 novembre	de 19h à 20h30
OLONNE SUR MER	Salle de arts martiaux Complexe OLONNESPACE Olonne S/Mer	Vendredi : 15 - 29 septembre Vendredi : 13 - 27 octobre Vendredi : 3 - 17 novembre	de 14h30 à 16h