

# 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 3

### 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

### ATELIER

« Activité physique et diabète »  
..... page 7

### ATELIER

« Relaxation »  
..... page 8

### ATELIER

« Confiance en soi »  
..... page 8

### ATELIER

« Gestion du stress »  
..... page 8

### ATELIER

« Je vis avec une personne diabétique »  
..... 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 nouvelle année est l'occasion de proposer de nouveaux thèmes d'ateliers. Cette année, nous créons un atelier destiné à l'entourage (conjoint, famille) d'une personne diabétique. L'atelier sur le chocolat est maintenant organisé sur plusieurs sites. Les ateliers « cuisine » sont également bien appréciés, mais malheureusement, nous ne disposons pas de locaux adaptés sur tous les secteurs.

En revanche, à partir de janvier 2018, en raison des nouvelles orientations nationales en matière d'activité physique adaptée, nous n'avons plus l'autorisation d'aider financièrement la pratique de l'activité physique. Concrètement, nous ne pouvons plus financer la participation à 12 séances comme les années précédentes. Nous continuerons à orienter les personnes qui le souhaitent vers nos partenaires, Siel Bleu et Comité de Vendée d'athlétisme.

Nous vous souhaitons une excellente année 2018, avec une santé au beau fixe.

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
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL - 4 <sup>ème</sup> étage Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mercredi 10 janvier	de 13h45 à 15h15
	Salle TURQUOISE - RDC Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mardi 17 avril	
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion Conseil administratif Hôpital local 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 24 janvier Mercredi 27 juin	de 13h45 à 15h15
LA FERRIERE	Salle n°3 - RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Mercredi 31 janvier Mercredi 4 avril	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 14 février Mercredi 13 juin	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Mercredi 14 mars	de 13h45 à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison de Santé 59 rue de la Prée aux ducs à Noirmoutier en l'île	Mardi 27 mars	de 13h30 à 15h
CHALLANS	Salle Jean DECHEN - 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Mercredi 11 avril	de 13h45 à 15h15



BRETIGNOLLES SUR MER	Salle de la Normandelière Plage de la Normandelière A Brétignolles S/Mer	Mercredi 25 avril	de 13h45 à 15h15
LE CHATEAU D'OLONNE	Salle de réunion – 2 <sup>ème</sup> étage Maison de Santé les 3 CAPS	Mercredi 23 mai	de 13h45 à 15h15
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 <sup>ème</sup> étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Mercredi 30 mai	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion – 1 <sup>er</sup> étage Maison de Santé Place du Général de Gaulle La Mothe Achard	Mercredi 6 juin	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 4 <sup>ème</sup> étage - Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Vendredi 16 février	de 14h à 15h30
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 20 février	de 14h30 à 16h
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC Centre Hospitalier Côte de Lumière Olonne S/Mer	Mardi 20 mars	de 13h45 à 15h15

### ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABETE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mercredi 10 janvier	de 15h30 à 17h
	Salle TURQUOISE – RDC Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mardi 17 avril	
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Mercredi 24 janvier Mercredi 27 juin	de 15h30 à 17h
LA FERRIERE	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Mercredi 31 janvier Mercredi 4 avril	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 14 février Mercredi 13 juin	de 15h30 à 17h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage - Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau - Hôpital de Montaigu	Mercredi 14 mars	de 15h30 à 17h
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée aux ducs à Noirmoutier en l'île	Mardi 27 mars	de 15h15 à 16h45
CHALLANS	Salle Jean DECHEN - 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Mercredi 11 avril	de 15h30 à 17h
BRETIGNOLLES SUR MER	Salle de la Normandelière Plage de la Normandelière A Brétignolles S/Mer	Mercredi 25 avril	de 15h30 à 17h
LE CHATEAU D'OLONNE	Salle de réunion – 2 <sup>ème</sup> étage Maison de Santé les 3 CAPS	Mercredi 23 mai	de 15h30 à 17h
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 <sup>ème</sup> étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Mercredi 30 mai	de 15h30 à 17h
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion – 1 <sup>er</sup> étage Maison de Santé - Place du Général de Gaulle La Mothe Achard	Mercredi 6 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
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER A gauche de la mairie Route des Sables à Venansault	Vendredi 16 mars	de 10h à 11h30
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mardi 20 mars	de 15h30 à 17h
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion- Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Mardi 17 avril	de 10h30 à 12h

### 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 26 juin	de 14h à 15h30

### 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
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 26 juin	de 10h à 11h30
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE – RDC- Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mardi 10 avril	de 13h45 à 15h15

### ATELIERS DIETETIQUES

animés par une diététicienne

BRETIGNOLLES SUR MER			
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de la Normandelière Plage de la Normandelière A Brétignolles S/Mer	Jeudi 26 avril	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salon n°2 du pôle associatif Rue de la gîte - A Brétignolles S/Mer	Vendredi 27 avril	de 9h à 10h30
CHALLANS			
<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de Challans	Mercredi 7 mars	à 9h30 à l'accueil
		Jeudi 14 juin	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle Jean DECHEN – 2 <sup>ème</sup> étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 22 février Mercredi 9 mai	de 9h30 à 11h
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle Jean DECHEN – 2 <sup>ème</sup> étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 25 janvier Mercredi 4 avril	de 9h30 à 11h
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle Jean DECHEN – 2 <sup>ème</sup> étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Jeudi 12 avril	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle Jean DECHEN – 2 <sup>ème</sup> étage Bâtiment BIOCHAUD - Hôpital de Challans	Vendredi 13 avril	de 9h à 10h30

## LA FERRIERE

<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Jeudi 1 <sup>er</sup> février Jeudi 5 avril	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Vendredi 2 février Vendredi 6 avril	de 9h à 10h30

## LA ROCHE SUR YON

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	Super U - Les Oudairies	Lundi 29 janvier Jeudi 17 mai	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle QUALITE – 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Jeudi 28 juin	de 18h à 19h30
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle QUALITE – 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Jeudi 22 février Jeudi 26 avril	de 18h à 19h30
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle QUALITE – 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Jeudi 31 mai	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle QUALITE – 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Vendredi 1 <sup>er</sup> juin	de 9h à 10h30
<b>ATELIER</b> « Le chocolat et moi »	Salle QUALITE – 4 <sup>ème</sup> étage du bâtiment de l'administration générale CHD Les Oudairies	Mercredi 28 mars	de 18h à 19h30

## LES SABLES D'OLONNE

<b>ATELIER</b> « Tout sur le gras »	Salle TURQUOISE – RDC - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 18 janvier	de 13h45 à 15h15
<b>ATELIER</b> « Equilibre et recettes »	Salle TURQUOISE – RDC - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 18 janvier Jeudi 21 juin	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Le chocolat et moi »	Salle TURQUOISE – RDC - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mardi 10 avril	de 15h30 à 17h
		Jeudi 21 juin	de 13h45 à 15h15
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Mardi 20 février Mercredi 30 mai	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle TURQUOISE – RDC - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 8 mars Jeudi 14 juin	de 15h30 à 17h

## LE CHÂTEAU D'OLONNE

<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion – 2 <sup>ème</sup> étage Maison de Santé les 3 CAPS	Jeudi 24 mai	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle de réunion – 2 <sup>ème</sup> étage Maison de Santé les 3 CAPS	Vendredi 25 mai	de 9h à 10h30

## LA MOTHE ACHARD

<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion – 1 <sup>er</sup> étage Maison de Santé - Place du Général de Gaulle La Mothe Achard	Jeudi 7 juin	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle de réunion – 1 <sup>er</sup> étage Maison de Santé - Place du Général de Gaulle La Mothe Achard	Vendredi 8 juin	de 9h à 10h30

## LUÇON

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U de Luçon	Mercredi 21 février Mercredi 30 mai	à 17h15 à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 21 mars	de 17h15 à 18h45
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 31 janvier Mercredi 18 avril	de 17h15 à 18h45
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 15 février Jeudi 14 juin	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Vendredi 16 février Vendredi 15 juin	de 9h à 10h30
<b>ATELIER</b> « Le chocolat et moi »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 8 mars	de 10h30 à 12h

## MONTAIGU

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Boufféré	Mercredi 7 février	à 10h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 31 mai	de 18h à 19h30
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 15 mars	de 18h à 19h30
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 15 mars	de 10h45 à 12h15
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Vendredi 16 mars	de 9h à 10h30

## NOIRMOUTIER

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Noirmoutier en l'Île	Mardi 20 février	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mardi 13 mars	de 14h30 à 16h
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mardi 10 avril	de 14h30 à 16h
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Mercredi 28 mars	de 10h45 à 12h15
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Vendredi 30 mars	de 9h à 10h30

## LES HERBIERS

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U des Herbiers	Mardi 17 avril	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle Mijotière n°3 86 rue Nationale aux Herbiers	Mardi 20 février	de 14h à 15h30
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle PONTREAU rue du pontreau aux Herbiers	Mardi 19 juin	de 13h45 à 15h15

## SAINT GILLES CROIX DE VIE

<b>ATELIER EN SUPERMARCHÉ</b> « Zoom sur les étiquettes »	SUPER U de St Gilles Croix de Vie	Jeudi 12 avril	à 14h à l'accueil
<b>ATELIER</b> « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 10 mai	de 14h30 à 16h
<b>ATELIER</b> « A vos menus »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 24 mai	de 14h30 à 16h
<b>ATELIER</b> « Pour moi, manger c'est quoi »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 25 janvier Jeudi 28 juin	de 15h30 à 17h
<b>ATELIER</b> « Alimentation et diabète »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Vendredi 26 janvier Vendredi 29 juin	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 n°3 du foyer rural	Samedi 10 février Samedi 17 mars Samedi 23 juin	de 9h15 à 13h
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER A gauche de la mairie Route des Sables à Venansault	Samedi 27 janvier Samedi 14 avril Samedi 19 mai	de 9h15 à 13h
CHALLANS	Salle de l'Ogerie 1 Square Marcel Baudouin à Challans	Lundi 15 janvier Lundi 12 février Lundi 5 mars Lundi 9 avril Lundi 14 mai Lundi 11 juin	de 9h15 à 13h

### ATELIER « SOINS DES PIEDS ET DIABÈTE »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL - 4 <sup>ème</sup> étage Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mardi 20 février Mercredi 30 mai	de 13h45 à 15h15
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 25 janvier Jeudi 28 juin	de 13h45 à 15h15
LA FERRIERE	Salle n°3 - RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Jeudi 1 <sup>er</sup> février Jeudi 5 avril	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 15 février Jeudi 14 juin	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 15 mars	de 9h à 10h30
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée aux ducs à Noirmoutier en l'île	Mercredi 28 mars	de 9h à 10h30
CHALLANS	Salle Jean DECHEN - 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Jeudi 12 avril	de 13h45 à 15h15

BRETIGNOLLES SUR MER	Salle de la Normandelière Plage de la Normandelière A Brétignolles S/Mer	Jeudi 26 avril	de 13h45 à 15h15
LE CHATEAU D'OLONNE	Salle de réunion - 2 <sup>ème</sup> étage Maison de Santé les 3 CAPS	Jeudi 24 mai	de 13h45 à 15h15
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 <sup>ème</sup> étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Jeudi 31 mai	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion - 1 <sup>er</sup> étage Maison de Santé - Place du Général de Gaulle La Mothe Achard	Jeudi 7 juin	de 13h45 à 15h15

### ATELIER « ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE » animé par un éducateur sportif

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE - RDC Centre Hospitalier Côte de Lumière	Jeudi 8 mars Jeudi 14 juin	de 13h45 à 15h15
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Vendredi 26 janvier Vendredi 29 juin	de 10h45 à 12h15
LA FERRIERE	Salle n°3 - RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Vendredi 2 février Vendredi 6 avril	de 10h45 à 12h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Vendredi 16 février Vendredi 15 juin	de 10h45 à 12h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Vendredi 16 mars	de 10h45 à 12h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée aux ducs à Noirmoutier en l'île	Vendredi 30 mars	de 10h45 à 12h15
CHALLANS	Salle Jean DECHEN - 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Vendredi 13 avri	de 10h45 à 12h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Salon n°2 du pôle associatif Rue de la gite - Brétignolles S/Mer	Vendredi 27 avril	de 10h45 à 12h15
LE CHATEAU D'OLONNE	Salle de réunion - 2 <sup>ème</sup> étage Maison de Santé les 3 CAPS	Vendredi 25 mai	de 10h45 à 12h15
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 <sup>ème</sup> étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Vendredi 1 <sup>er</sup> juin	de 10h45 à 12h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion - 1 <sup>er</sup> étage Maison de Santé - Place du Général de Gaulle La Mothe Achard	Vendredi 8 juin	de 10h45 à 12h15

## 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 : 12 - 26 janvier Vendredi : 9 - 23 février Vendredi : 16 - 30 mars Vendredi : 13 - 20 avril Vendredi : 11 - 25 mai Vendredi : 8 - 22 juin	de 15h à 16h30
MONTAIGU	Salle de réunion 3 <sup>ème</sup> étage Bâtiment Clémenceau Centre Hospitalier de Montaigu	Lundi : 8 - 22 janvier Lundi : 5 - 19 février Lundi : 12 - 26 mars Lundi : 9 - 16 avril Lundi : 14 - 28 mai Lundi : 4 - 18 juin	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle motricité Ecole Pont Boileau rue Pont Boileau à La Roche S/Yon	Vendredi : 12 - 26 janvier Vendredi : 9 - 23 février Vendredi : 16 - 30 mars Vendredi 13 avril Vendredi : 11 - 25 mai Vendredi : 8 - 22 juin	de 19h à 20h30
OLONNE SUR MER	Salle de arts martiaux Complexe OLLONNESPACE Olonne S/Mer	Vendredi : 5 - 19 janvier Vendredi : 2 - 16 février Vendredi : 2 - 9 - 23 mars Vendredi : 6 - 20 - 27 avril Vendredi : 4 - 18 mai Vendredi : 1 <sup>er</sup> - 15 - 29 juin	de 14h30 à 16h

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

Cet atelier vous guidera vers l'approche et la mise en pratique de la confiance en soi dans votre quotidien.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle SIMONE 19 - 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Samedi 10 février	de 9h30 à 11h30
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Samedi 24 mars	de 9h30 à 11h30

## ATELIER « GESTION SU STRESS » animé par une psychologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle SIMONE 19 - 2 <sup>ème</sup> étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Samedi 21 avril	de 9h30 à 11h30
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	Samedi 9 juin	de 9h30 à 11h30

## ATELIER « JE VIS AVEC UNE PERSONNE DIABÉTIQUE » animé par une psychologue et une infirmière

Ils vivent avec vous et vous accompagnent au votre quotidien. Ils peuvent aussi avoir besoin d'un soutien et de partager leur vécu. Suite à une demande, un nouvel atelier est proposé cette année, exclusivement aux personnes de votre entourage.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 <sup>ème</sup> étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Mardi 10 avril	de 18h à 19h30

