

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

« Ma glycémie du bout du doigt »
..... page 2

ATELIERS Diététiques

..... page 3

ATELIER « Cuisine »

..... page 5

ATELIER

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

ATELIER

« Chaussage »
..... page 6

ATELIER

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

ATELIER

« Relaxation »
..... page 7

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.

CHERIE(S) ADHÉRENT(S),

Vous trouverez ci-dessous l'agenda des ateliers proposés sur l'ensemble des secteurs.

Pour cette fin d'année, 2 nouveautés :

L'atelier « Le chocolat et moi » est élargi sur d'autres secteurs tels que Les Herbiers et Noirmoutier et la création de l'atelier « Chaussage » à la Roche S/Yon.

En fonction de vos attentes, nous pouvons développer de nouveaux thèmes.

N'hésitez pas à nous faire part de vos souhaits et de vos remarques par mail :

contact@vendeediabete.com - ou par téléphone au 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
LA FERRIERE	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Mercredi 12 septembre	de 13h45 à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion Maison de Santé 59 rue de la Prée au duc à Noirmoutier en l'île	Mardi 18 septembre	de 13h30 à 15h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 3 octobre Mercredi 12 décembre	de 13h45 à 15h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE RDC – Hôpital Côte de Lumière	Mardi 9 octobre	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	Mercredi 17 octobre	de 13h45 à 15h15
LES HERBIERS	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé Aux Herbiers	Mercredi 24 octobre	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Salle 11 du centre de la Coursaudière 9 rue de la Cité à Challans	Mercredi 28 novembre	de 13h45 à 15h15
VENANSULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN Route des Sables - à gauche de la mairie à Venansault	Mardi 4 décembre	de 13h45 à 15h15

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

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Vendredi 7 décembre	de 14h à 15h30

ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABETE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA FERRIERE	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Mercredi 12 septembre	de 15h30 à 17h
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée au duc à Noirmoutier en l'île	Mardi 18 septembre	de 15h15 à 16h45
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 3 octobre Mercredi 12 décembre	de 15h30 à 17h
LES SABLES D'OLONNE	Salle TURQUOISE RDC – Hôpital Côte de Lumière	Mardi 9 octobre	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	Mercredi 17 octobre	de 15h30 à 17h
LES HERBIERS	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé Aux Herbiers	Mercredi 24 octobre	de 15h30 à 17h
CHALLANS	Salle 11 - du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Mercredi 28 novembre	de 15h30 à 17h
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Mardi 4 décembre	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
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 25 septembre	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 ^{ème} étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Jeu di 29 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
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Mardi 23 octobre	de 10h à 11h30

ATELIERS DIETETIQUES

animés par une diététicienne

CHALLANS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de Challans	Jeudi 13 septembre	à 14h30 à l'accueil
ATELIER « A vos menus »	Salle 21 du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Mercredi 17 octobre	de 9h30 à 11h
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle 21 du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Vendredi 23 novembre	de 9h30 à 11h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle 21 du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Jeudi 29 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle 21 du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Vendredi 30 novembre	de 9h à 10h30

LA FERRIERE

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Jeudi 13 septembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Vendredi 14 septembre	de 9h à 10h30

LA ROCHE SUR YON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U - Les Oudairies	Jeudi 18 octobre	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion 4 ^{ème} étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Mercredi 21 novembre	de 18h à 19h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion 4 ^{ème} étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Mercredi 19 septembre	de 18h à 19h30
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle de réunion 4 ^{ème} étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Mercredi 28 novembre	de 10h30 à 12h

LES HERBIERS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U des Herbiers	Jeudi 20 septembre	à 14h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux Herbiers	Lundi 12 novembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « A vos menus »	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux Herbiers	Lundi 15 octobre	de 14h30 à 16h
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux Herbiers	Jeudi 20 décembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux Herbiers	Jeudi 25 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux Herbiers	Vendredi 26 octobre	de 9h à 10h30

LES SABLES D'OLONNE

ATELIER « Tout sur le gras »	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnières de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Jeudi 18 octobre	de 14h à 15h30
ATELIER « Equilibre et recettes »	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnières de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Jeudi 20 septembre	de 14h à 15h30
ATELIER « Lecture des étiquettes »	Salle TURQUOISE – RDC - Centre Hospitalier Côte de Lumière - Olonne S/Mer	Jeudi 29 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnières de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Jeudi 22 novembre	de 14h à 15h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnières de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Mercredi 10 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnières de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Jeudi 11 octobre	de 9h à 10h30

LUÇON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U de Luçon	Mercredi 19 septembre	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 14 novembre	de 17h15 à 18h45
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mercredi 17 octobre	de 17h15 à 18h45
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 4 octobre Jeudi 13 décembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Vendredi 5 octobre Vendredi 14 décembre	de 9h à 10h30

MONTAIGU

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Boufféré	Mercredi 26 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 8 novembre	de 18h à 19h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Face à l'ascenseur - Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 6 décembre	de 18h à 19h30

NOIRMOUTIER

ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 8 novembre	de 14h à 15h30
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 8 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 20 septembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Vendredi 21 septembre	de 9h à 10h30

SAINT GILLES CROIX DE VIE

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de St Gilles Croix de Vie	Mardi 2 octobre	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 29 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 15 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 18 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Vendredi 19 octobre	de 9h à 10h30

VENANSAULT

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Mercredi 5 décembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Vendredi 7 décembre	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 8 septembre Samedi 20 octobre Samedi 22 décembre	de 9h15 à 13h
	Salle n°4 du foyer rural	Samedi 17 novembre	
CHALLANS	Salle de l'Ogerie 1 Square Marcel Baudouin à Challans	Lundi 10 septembre Lundi 1er octobre Lundi 12 novembre Lundi 17 décembre	de 9h15 à 13h

ATELIER « SOINS DES PIEDS ET DIABÈTE » animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA FERRIERE	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Jeudi 13 septembre	de 13h45 à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée au duc à Noirmoutier en l'île	Jeudi 20 septembre	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 4 octobre Jeudi 13 décembre	de 13h45 à 15h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnées de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Mercredi 10 octobre	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 18 octobre	de 13h45 à 15h15
LES HERBIERS	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux Herbiers	Jeudi 25 octobre	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Salle 21 du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Jeudi 29 novembre	de 13h45 à 15h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Vendredi 7 décembre	de 10h45 à 12h15

ATELIER « CHAUSSAGE » animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	Salle de réunion 4 ^{ème} étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Jeudi 29 novembre	de 14h à 15h30

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

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA FERRIERE	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Vendredi 14 septembre	de 10h45 à 12h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée aux ducs à Noirmoutier en l'île	Vendredi 21 septembre	de 10h45 à 12h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Vendredi 5 octobre Vendredi 14 décembre	de 10h45 à 12h15
LES SABLES D'OLONNE	Salle OCEANE – 2 ^{ème} étage Maisonnées de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Jeudi 11 octobre	de 10h45 à 12h15
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Vendredi 19 octobre	de 10h45 à 12h15
LES HERBIERS	Salle ARDELAY 1 Rue Monseigneur Massé - Aux herbiers	Vendredi 26 octobre	de 10h45 à 12h15
CHALLANS	Salle 11 du centre de la Coursaudière 9 rue de la cité à Challans	Vendredi 30 novembre	de 10h45 à 12h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Mercredi 5 décembre	de 13h45 à 15h15

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 : 7 - 21 septembre Vendredi : 5 - 19 octobre Vendredi : 9 - 23 novembre Vendredi : 7 - 21 décembre	de 15h à 16h30
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Bâtiment Clémenceau Centre Hospitalier de Montaigu	Lundi : 3 - 17 septembre Lundi : 1 - 15 octobre Lundi : 5 - 19 novembre Lundi : 3 - 17 décembre	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle motricité Ecole Pont Boileau rue Pont Boileau à la Roche S/Yon	Vendredi : 7 - 21 septembre Vendredi : 5 - 19 octobre Vendredi : 9 - 23 novembre Vendredi : 7 - 21 décembre	de 19h à 20h30
OLONNE SUR MER	Salle de arts martiaux Complexe OLONNESPACE Olonne S/Mer	Vendredi : 14 - 28 septembre Vendredi : 12 - 26 octobre Vendredi : 2 - 16 - 30 novembre Vendredi : 14 décembre	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 ^{ème} étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Samedi 6 octobre	de 9h30 à 11h30
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Lundi 12 novembre	de 16h à 18h

ATELIER « GESTION DU STRESS » animé par une psychologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
CHALLANS	Salle SIMONE 19 - 2 ^{ème} étage du bâtiment BIOCHAUD - Centre Hospitalier Loire Vendée Océan	Samedi 24 novembre	de 9h30 à 11h30
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de foire à Luçon	Lundi 10 décembre	de 16h à 18h

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
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Lundi 22 octobre et lundi 3 décembre	de 15h à 17h