

Vendée Diabète Nutrition

SOMMAIRE

ATELIER

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

ATELIER

« Parlons de mon 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 6

ATELIER

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

ATELIER

« Bien se chausser »
..... 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

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.

CHER(E)S ADHÉRENTS (ES),

Vous trouverez ci-dessous l'agenda des ateliers proposés sur l'ensemble des secteurs. 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. Pensez à vous inscrire par mail ou par téléphone, au plus tard une semaine avant. Si moins de 3 personnes inscrites, vous serez prévenus de l'annulation de l'atelier.

Dr Gérard FRADET, Delphine BABU et Céline PROVOST les infirmières, Adeline JAULIN diététicienne et Pascale BLANCHARD secrétaire.

ATELIER « COMPRENDRE LE DIABÈTE »

animé par un médecin

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
BOURNEZEAU	Salle du foyer rural bas	Mardi 27 août	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE - 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 10 septembre Mardi 10 décembre	de 13h45 à 15h15
LES HERBIERS	Salle de la Maine 3 - Rue des pierres fortes angle rue des bénédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'Eglise Notre Dame)	Mercredi 25 septembre	de 13h45 à 15h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN Derrière la mairie	Mercredi 9 octobre	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage Pôle santé des Achards 9 Place du Général De gaulle	Mardi 15 octobre	de 13h45 à 15h15
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif - Hôpital local 20 rue René Laënnec St Gilles Croix de Vie	Mardi 22 octobre	de 13h45 à 15h15
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé - 59 rue de la Prée au Duc à Noirmoutier en l'île	Mardi 5 novembre	de 13h30 à 15h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Bâtiment Clémenceau CHD site de Montaigu	Mercredi 13 novembre	de 13h45 à 15h15
CHANTONNAY	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Mercredi 19 novembre	de 13h45 à 15h15
LA FERRIÈRE	Salle N°3 Mairie de la Ferrière 36 rue de la Chapelle	Mercredi 27 novembre	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Salle N°3 -Maison de l'économie - Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Lundi 2 décembre	de 13h45 à 15h15

ATELIER « PARLONS DE MON TRAITEMENT »

animé par un médecin et une infirmière /

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez les boîtes de médicaments et votre dernière ordonnance.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion - 1 ^{er} étage - pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle	Vendredi 15 novembre	de 14h à 15h30
LA FERRIÈRE	Salle N°3 Mairie de la Ferrière 36 rue de la Chapelle	Vendredi 13 décembre	de 14h à 15h30

ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABETE » animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
BOURNEZEAU	Salle du foyer rural bas	Mardi 27 août	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Mardi 10 septembre Mardi 10 décembre	de 15h30 à 17h
LES HERBIERS	Salle de la Maine - 3 rue des pierres fortes angle rue des bénédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'église Notre dame)	Mardi 25 septembre	de 15h30 à 17h
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER - Espace WOLIN Route des Sables à gauche de la mairie	Mercredi 9 octobre	de 15h30 à 17h
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général De gaulle	Mardi 15 octobre	de 15h30 à 17h
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif Hôpital local - 20 rue René Laënnec	Mardi 22 octobre	de 15h30 à 17h
NOIRMOUTIER EN L'ILE	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée au Duc à Noirmoutier en l'île	Mardi 5 novembre	de 15h15 à 16h45
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage - Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau - Hôpital de Montaigu	Mardi 13 novembre	de 15h30 à 17h
CHANTONNAY	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Mardi 19 novembre	de 15h30 à 17h
LA FERRIÈRE	Salle N°3 Mairie de la Ferrière 36 rue de la Chapelle	Mercredi 27 novembre	de 15h30 à 17h
CHALLANS	Salle N°3 -Maison de l'économie - Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Lundi 2 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	Jeudi 17 octobre	de 10h à 11h30
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - 1 ^{er} étage Hôpital local - 20 rue René Laënnec	Vendredi 25 octobre	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
LES SABLES D'OLONNE	Salle CAYOLA RDC aux Maisonnées de Lumière (EHPAD) BD laplace	Vendredi 18 octobre	de 10h à 11h30
NOIRMOUTIER	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée au Duc à Noirmoutier en l'île	Jeudi 19 décembre	de 10h à 11h30

ATELIERS DIETETIQUES

animés par une diététicienne

BOURNEZEAU

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle du foyer rural bas	Jeudi 29 aout	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle du foyer rural bas	Vendredi 30 aout	de 9h à 10h30

CHALLANS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de Challans	Mercredi 4 septembre	à 10h à l'accueil
ATELIER « A vos menus »	Salle n°3 Maison de l'Economie Pôle Activ'ocean Rue Owen Chamberlain	Jeudi 14 novembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle n°3 Maison de l'Economie Pôle Activ'ocean Rue Owen Chamberlain	Jeudi 3 octobre	de 14h30 à 16h
		Jeudi 5 décembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle n°3 Maison de l'Economie Pôle Activ'ocean Rue Owen Chamberlain	Mardi 3 décembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle n°3 Maison de l'Economie Pôle Activ'ocean Rue Owen Chamberlain	Jeudi 5 décembre	de 9h à 10h30

CHANTONNAY

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Jeudi 21 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Vendredi 22 novembre	de 9h à 10h30
ATELIER « A vos menus »	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Jeudi 28 novembre	de 10h à 11h30

LA FERRIERE

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle n°2 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Jeudi 28 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle n°3 – RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Vendredi 29 novembre	de 9h à 10h30

LA MOTHE ACHARD

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion 1 er étage - Pôle santé des Achards 9 Place du Général De Gaulle	Jeudi 17 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion 1 er étage - Pôle santé des Achards 9 Place du Général De Gaulle	Vendredi 18 octobre	de 9h à 10h30

LA ROCHE SUR YON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U - Les Oudairies	Jeudi 7 novembre	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	Jeudi 17 octobre	de 18h à 19h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion 4 ^{ème} étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Jeudi 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	Vendredi 13 décembre	de 10h à 11h30

LES HERBIERS

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U des Herbiers	Jeudi 14 novembre	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de la Maine 3 - Rue des pierres fortes angle rue des bénédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'église Notre Dame)	Jeudi 17 octobre	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de la Maine 3 - Rue des pierres fortes angle rue des bénédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'église Notre Dame)	Mercredi 11 septembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle de la Maine 3 - Rue des pierres fortes angle rue des bénédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'église Notre Dame)	Jeudi 12 décembre	de 14h à 15h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle du Pontreau Rue du Pontreau	Jeudi 26 septembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de la Maine 3 - Rue des pierres fortes angle rue des bénédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'église Notre Dame)	Vendredi 27 septembre	de 9h à 10h30

LES SABLES D'OLONNE

ATELIER « Lecture des étiquettes »	Salle CAYOLA - RDC Maisonées de Lumière - Boulevard Laplace aux Sables d'Olonne	Mercredi 2 octobre	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus »	Salle CORAIL - 4eme étage Centre Hospitalier Côte de Lumière	Jeudi 5 décembre	de 10h à 11h30

LUÇON

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Hyper U de Luçon	Mercredi 20 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	Mardi 15 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 12 Septembre Jeudi 12 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 13 septembre Vendredi 13 décembre	de 9h à 10h30
ATELIER «Le chocolat et moi »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Lundi 9 décembre	de 17h15 à 18h45

MONTAIGU

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Boufféré	Mercredi 2 octobre	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 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 5 décembre	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 14 novembre	de 10h45 à 12h15
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle des commissions - RDC Bâtiment Clémenceau - Hôpital de Montaigu	Vendredi 15 novembre	de 9h à 10h30

NOIRMOUTIER

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 19 décembre	de 14h à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Jeudi 7 novembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion - Maison Santé Pluridisciplinaire 59 rue Prée au Duc à Noirmoutier	Vendredi 8 novembre	de 9h à 10h30

SAINT GILLES CROIX DE VIE

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Leclerc de St Gilles Croix de Vie	Jeudi 5 septembre	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion - 1 ^{er} étage Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 3 octobre	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus »	Salle de réunion - 1 ^{er} étage Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 7 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Le chocolat et moi »	Salle de réunion - 1 ^{er} étage Hôpital local - 20 rue René Laënnec à St Gilles Croix de Vie	Jeudi 5 décembre	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 24 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 25 octobre	de 9h à 10h30

VENANSULT

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Jeudi 10 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Vendredi 11 octobre	de 9h à 10h30

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	En attente de réponse	Samedi 28 septembre	de 9h15 à 13h
	Salle du foyer rural	Samedi 19 octobre Samedi 16 novembre	
CHALLANS	Salle de l'Ogerie 1 Square Marcel Baudouin à Challans	Lundi 9 septembre - Lundi 14 octobre Lundi 4 novembre - Lundi 9 décembre	

ATELIER « SOINS DES PIEDS ET DIABÈTE »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
BOURNEZEAU	Salle du foyer rural bas	Jeudi 29 août	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 12 septembre Jeudi 12 décembre	de 13h45 à 15h15
LES HERBIERS	Salle du Pontreau - Rue du Pontreau	Jeudi 26 septembre	de 13h45 à 15h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Jeudi 10 octobre	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion - 1er étage - Pôle santé des Achards 9 Place du Général De Gaulle	Jeudi 17 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 24 octobre	de 13h45 à 15h15
NOIRMOUTIER EN L'ÎLE	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée au Duc à Noirmoutier en l'île	Jeudi 7 novembre	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage - Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau - Hôpital de Montaigu	Jeudi 14 novembre	de 9h à 10h30
CHANTONNAY	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Jeudi 21 novembre	de 13h45 à 15h15
LA FERRIERE	Salle n°2 - RDC de la mairie 35 rue de la Chapelle à la Ferrière	Jeudi 28 novembre	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Salle n°3 Maison de l'Economie Pôle Activ'océan Rue Owen Chamberlain	Mardi 3 décembre	de 13h45 à 15h15

ATELIER « BIEN SE CHAUSSER »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez une paire de chaussures de votre choix.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Jeudi 7 novembre	de 13h45 à 15h15

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

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
BOURNEZEAU	Salle du foyer rural bas	Vendredi 30 août	de 10h45 à 12h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Vendredi 13 septembre Vendredi 13 décembre	de 10h45 à 12h15
LES HERBIERS	Salle de la Maine 3 Rue des pierres fortes angle rue des bédictins (ancienne école maternelle du petit bourg au pied de l'Eglise Notre Dame	Vendredi 27 septembre	de 10h45 à 12h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - Route des Sables à gauche de la mairie à Venansault	Vendredi 11 octobre	de 10h45 à 12h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 er étage - Pôle santé des achards - 9 place du Général de Gaulle	Vendredi 18 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 25 octobre	de 10h45 à 12h15
NOIRMOUTIER EN L ILE	Salle de réunion - Maison de Santé 59 rue de la Prée au Duc à Noirmoutier en l'île	Vendredi 8 novembre	de 10h45 à 12h15
MONTAIGU	Salle des commissions RDC Bâtiment Clémenceau Centre Hospitalier de Montaigu	Vendredi 15 novembre	de 10h45 à 12h15
CHANTONNAY	Salle commune du bâtiment associatif rue Rochereau	Vendredi 22 novembre	de 10h45 à 12h15
LA FERRIÈRE	Salle n°3 Mairie de la Ferrière 36 rue de la Chapelle	Vendredi 29 novembre	de 10h45 à 12h15
CHALLANS	Salle n°3 - Maison de l'Economie Pôle Activ'océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 5 décembre	de 10h45 à 12h15

SEANCES DE « Relaxation » animées par une sophrologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^{ème} étage Bâtiment Clémenceau Centre Hospitalier de Montaigu	Lundi 9 septembre Lundi 7 octobre Lundi 4 novembre Lundi 9 décembre	de 10h à 11h30
LA ROCHE SUR YON	Salle motricité Ecole Pont Boileau rue Pont Boileau à la Roche S/Yon	Vendredi 13 septembre Vendredi 11 octobre Vendredi 15 novembre Vendredi 6 décembre	de 19h à 20h30
OLONNE SUR MER	Salle des arts martiaux complexe OLONNESPACE Olonne Sur Mer	Vendredi 27 septembre Vendredi 25 octobre Vendredi 29 novembre Vendredi 20 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
LES SABLES D OLNNE	Salle CORAIL 4 eme étage du Centre Hospitalier Côte de Lumière	Lundi 4 novembre	de 17h à 19h

ATELIER « GESTION DU STRESS »

animé par une psychologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA FERRIÈRE	Salle n°3 Mairie de la Ferrière 36 rue de la Chapelle	Samedi 12 octobre	de 9h30 à 11h30