



LES SABLES D'OLONNE – GROUPE DE PAROLE animé par Corinne WAROQUET		
Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	Lundi 29 septembre Lundi 22 décembre	de 17H à 18H
Salle TURQUOISE Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	Lundi 27 octobre Lundi 24 novembre	de 17H à 18H

LES SABLES D'OLONNE – ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE			
<b>GYMNASTIQUE DOUCE</b> <i>animée par Fabienne GAUTIER</i> 06 21 70 38 94 (tous les 15 jours)	En attente de lieu	Jeudi 18 septembre Jeudi 2 octobre Jeudi 2 octobre Jeudi 16 octobre Jeudi 30 octobre Jeudi 13 novembre Jeudi 27 novembre Jeudi 11 décembre	de 14H30 à 16H
		<b>MARCHE NORDIQUE</b> <i>animée par Fabienne GAUTIER</i> 06 21 70 38 94 (tous les 15 jours)	Plage de Sauveterre  Restaurant la St Emilienne (forêt d'Olonne) - Olonne Sur Mer  Plage du Viviers de la Mine Talmont St Hilaire

OLONNE SUR MER - ATELIER RELAXATION			
<i>animé par</i> <b>Valérie ERTUS-CRETIN,</b> <i>infirmière et sophrologue</i>	Salle des arts martiaux OLONNESPACÉ à Olonne Sur Mer	Vendredi 26 septembre Vendredi 10 octobre Vendredi 7 novembre	de 18h à 19h
		Mardi 18 novembre Mardi 2 décembre Mardi 16 décembre	de 15h30 à 16h45

## LES SABLES D'OLONNE - ATELIERS

<b>Mercredi 24 septembre</b>	<b>ATELIER</b> « Zoom sur les étiquettes » <i>animé par Adeline JAULIN, diététicienne</i>	Leclerc – Olonne Sur Mer	<b>à 15h</b> <b>à l'accueil</b>
<b>Mercredi 8 octobre</b>	<b>ATELIER</b> « Comprendre le diabète » <i>animé par Dr FRADET G.</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 13h45</b> <b>à 15h</b>
	<b>ATELIER</b> « Vivre avec le diabète » <i>animé par Corinne THOMAS infirmière</i>		<b>de 15h</b> <b>à 16h</b>
<b>Jeudi 9 octobre</b>	<b>ATELIER</b> « A vos menus » (Réalisation de menus sur feuille) <i>animé par Adeline JAULIN, diététicienne</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 9h30</b> <b>à 11h</b>
<b>Mardi 14 octobre</b>	<b>ATELIER</b> « Hypoglycémie » « Autosurveillance glycémique » <i>animé par Corinne THOMAS, infirmière</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 14h30</b> <b>à 17h</b>
<b>Mercredi 22 octobre</b>	<b>ATELIER</b> « Mon assiette à la loupe » <i>animé par Adeline JAULIN diététicienne</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 10h30</b> <b>à 12h</b>
	<b>ATELIER</b> « Manger équilibré en cafétéria » <i>animé par Adeline JAULIN diététicienne</i>	Cafétéria du Leclerc – Olonne Sur Mer	<b>à 12h15</b> <b>à l'accueil</b>
<b>Mercredi 5 novembre</b>	<b>ATELIER</b> « A vos menus » (Réalisation de menus sur feuille) <i>animé par Adeline JAULIN, diététicienne</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 10h30</b> <b>à 12h</b>
<b>Mardi 18 novembre</b>	<b>ATELIER « Chaussage et Pieds »</b> <i>animé par Corinne THOMAS, infirmière et Olivier REGAIRAZ, pédicure-podologue</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 14h30</b> <b>à 16h30</b>
<b>Mercredi 19 novembre</b>	<b>ATELIER</b> « Zoom sur les étiquettes » <i>animé par Adeline JAULIN, diététicienne</i>	Leclerc – Olonne Sur Mer	<b>à 17h30</b> <b>à l'accueil</b>
<b>Samedi 29 novembre</b>	<b>ATELIER</b> « Manger équilibré en cafétéria » <i>animé par Adeline JAULIN diététicienne</i>	Cafétéria du Leclerc – Olonne Sur Mer	<b>à 12h</b> <b>à l'accueil</b>
<b>Mercredi 10 décembre</b>	<b>ATELIER</b> « Mon assiette à la loupe » <i>animé par Adeline JAULIN diététicienne</i>	Salle CORAIL – 4 <sup>ème</sup> étage de l'hôpital Site de la Vannerie à Olonne Sur Mer	<b>de 10h30</b> <b>à 12h</b>