

SOMMAIRE

La rentrée 2017

Les nouveautés

Du côté des permanences ...

La marche thérapeutique

Retour sur...

Ateliers nutritionnels à
Pontoise



COORDONNEES

Coordination :
06 15 45 79 58

Permanences Sites :
Eaubonne – Argenteuil
07 82 57 99 86
Pontoise – Eragny
07 82 42 36 29
Garges-lès-Gonesse
06 95 04 41 00

Contact Association :
M. Lucron (Président)
Tél : 06 14 66 06 86

La rentrée 2017 :

La Maison du Diabète et de la Nutrition 95 sera présente dans les salons des associations des villes partenaires aux dates suivantes :

Samedi 2 septembre à Pontoise

Samedi 9 septembre à Eaubonne et Argenteuil

Dimanche 10 septembre à Eragny et Osny

Sur nos stands vous pourrez rencontrer nos intervenants para médicaux (diététiciennes et infirmières) afin de vous informer de nos actions, notre programme d'éducation thérapeutique et vous orienter vers une permanence proche de votre domicile.

Un dépistage diabète gratuit sera également proposé.

Les nouveautés :

Afin de toujours répondre au mieux aux attentes des personnes, de nouveaux créneaux de permanences ont été ouverts :

- Samedi après-midi à Argenteuil (ateliers individuels et collectifs)
- Mercredi matin à Eaubonne (atelier cuisine)
- Vendredi après-midi à Pontoise (ateliers collectifs)

De nouveaux ateliers marche sont également proposés à Argenteuil.

La permanence de Garges-lès-Gonesse vous accueille toujours sur rendez-vous et entame une collaboration avec le service diabétologie de l'hôpital de Gonesse pour relayer son action en ville.

Du côté des permanences...

La marche thérapeutique :

L'activité physique fait partie intégrante du traitement du diabète. Elle reste l'un des moyens les plus efficaces d'équilibrer son diabète, mais aussi de prévenir son apparition. La Maison du Diabète a mis en place depuis quelques années un atelier marche thérapeutique qui a pour principal objectif d'accompagner les personnes dans la reprise d'une activité physique adaptée. Apprendre à gérer son effort, savoir quand et comment se resucrer, mais aussi rencontrer d'autres personnes... tels sont les bénéfices apportés ! Contactez nos permanences pour connaître les prochaines dates.



Retour sur ... Ateliers nutritionnels à Pontoise

Plusieurs ateliers nutritionnels ont eu lieu à Pontoise en collaboration avec sa municipalité. Encadrés par une diététicienne de l'association, les thèmes proposés étaient : « L'équilibre alimentaire », « Lectures des étiquettes », « Bien ranger son frigo », « Manger à faible coût », « Le goûter ». Une bonne dizaine de personnes ont pu y assister et les échanges furent très constructifs tout au long des séances. Une expérience à renouveler !