

RIANTEC		
OCT	Lundi 3	Le diabète, un après-midi pour en parler
NOV	Lundi 14	Manger équilibré et varié
DEC	Lundi 5	Autosurveillance glycémique
JANV	Jeudi 19	Les pieds du diabétique

N O U V E A U	ATELIERS « DÉCOUVERTE »
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Marche Nordique</b> Ploemeur - Fort Bloqué (10h15 - 12h) Samedi 17 Septembre ou 24 Septembre Participation demandée : 6 euros (Bâtons fournis)</li> <li>• <b>Sophrologie</b> Lorient (11h - 12h) Samedi 8 Octobre ou 22 Octobre Participation demandée : 9 euros</li> </ul> <p>Le chèque de règlement, libellé à l'ordre de Codiab-Kalon'IC, est à nous adresser avec votre bulletin d'inscription</p>

Modalités d'inscription :

Le bulletin d'inscription ci-joint est à nous adresser en indiquant bien les ateliers choisis (thème, date, lieu) et si vous serez accompagné.

**Un courrier de confirmation sera envoyé aux participants 10/15 jours avant l'activité.**

## LA MARCHÉ NORDIQUE



*Sport complet, agréable,  
accessible à tous.*

*Bien pratiquée avec l'aide de bâtons, elle  
améliore la condition physique et l'endurance.*



## LA SOPHROLOGIE

*Apprendre à être à l'écoute de son corps,  
à mieux gérer son stress et à prendre de  
la distance par rapport aux événements  
de la vie.*

*Venez expérimenter  
ces nouvelles activités*

*dans nos ateliers « découverte »*

**N'hésitez pas à nous contacter pour  
toute information complémentaire.**

**Nous sommes à votre disposition  
tous les matins de 9h30 à 12h30,  
du lundi au vendredi.**



# Calendrier des activités des diabétiques



Septembre 2011  
à Janvier 2012

41 rue Chaigneau - 56100 Lorient  
Tél : 02 97 36 46 51 ou 02 97 36 43 44

codiab@wanadoo.fr - reseau.kalonic@orange.fr  
Site Internet Codiab : www.codiab.fr

## Le diabète, un après-midi pour en parler ...

(14h - 17h)

*Animé par une infirmière et une diététicienne*

**Le traitement - les complications - le suivi**  
**L'équilibre alimentaire**

## Les pieds du diabétique : Conseils et Prévention

(10h - 12h)

*Atelier animé par une podologue*

## Autosurveillance glycémique

(14h30 - 16h30)

*Atelier animé par une infirmière*

**Les bonnes pratiques - Le choix du matériel**

## Gérer vos anticoagulants : Suivi et alimentation

(15h à 17h)

*Vraies et fausses idées*

## Consultation Psychologue individuelle

*Une psychologue peut vous recevoir pour vous permettre d'exprimer ce qui vous préoccupe, de parler de votre maladie, de vos difficultés.*

*Prenez rendez-vous auprès du Secrétariat*

## Ateliers diététiques

*Animés par une diététicienne*

- ◆ **Manger équilibré et varié au quotidien** (14h30 - 17h)  
*Echange d'idées et de recettes, réalisation de menus*
- ◆ **Choisir les bonnes matières grasses pour vos repas** (14h30 - 16h30)
- ◆ **Bien déchiffrer les étiquettes en faisant ses courses** (14h - 16h30)  
*Lecture des étiquettes dans le supermarché voisin (10 mn à pied)*
- ◆ **Atelier Cuisine** (10h - 14h)  
*Elaboration d'un repas équilibré que nous partagerons ensemble (Participation de 6 € demandée)*
- ◆ **Glucides et idées reçues** (14h30 - 16h30)
- ◆ **Le comportement alimentaire : Réfléchir sur nos manies** (14h30 - 16h30)  
*Faim, envie de manger et satiété (Pas d'accompagnant pour cet atelier)*

## Calendrier des activités

### LORIENT

SEPT	Lundi 12	<b>Le diabète, un après-midi pour en parler</b>
	Jeudi 29	<b>Atelier Cuisine</b>
OCT	Jeudi 6	<b>Glucides et idées reçues</b>
	Mardi 11	<b>Bien déchiffrer les étiquettes</b>
	Vend. 21	<b>Autosurveillance glycémique</b>
NOV	Lundi 7	<b>Manger équilibré et varié</b>
	Lundi 14	<b>Gérer vos anticoagulants</b>
	Jeudi 17	<b>Le comportement alimentaire</b>
	Vend. 25	<b>Atelier Cuisine</b>
DEC	Jeudi 1er	<b>Les pieds du diabétique</b>
JANV	Jeudi 19	<b>Choisir les bonnes matières grasses</b>
	Jeudi 26	<b>Le diabète, un après-midi pour en parler</b>

### QUIBERON

SEPT	Mardi 20	<b>Les pieds du diabétique</b>
OCT	Vend. 14	<b>Manger équilibré et varié</b>
NOV	Lundi 28	<b>Autosurveillance glycémique</b>