



Maison du Diabète de Melun
Obésité
et Risque Cardiovasculaire

NOUVEAU !

Vous êtes *DIABETIQUE*, et/ou en *SURPOIDS / OBESITE*, et/ou à *RISQUE CARDIOVASCULAIRE* (hypertension, cholestérol, triglycérides...) ???

L'association 'Maison DOC' : Diabète, Obésité et risque Cardiovasculaire de Melun, vous aide à PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTE !!

Pour vous aider au quotidien, la Maison DOC vous propose de participer GRATUITEMENT à des ateliers d'éducation thérapeutique animés par des professionnels de santé, et près de chez vous !!



Diététique :

Individuellement ou en collectif, venez apprendre à bien vous nourrir, en vous faisant plaisir !

Activité Physique :

Pour reprendre gout au sport avec des mouvements simples et accessibles à tous.

Infirmier :

Votre maladie n'aura plus de secret pour vous.

Podologie :

Tout pour bien prendre soin de vos pieds.

Sophrologie :

Pour apprendre à libérer son corps par la détente et la respiration

Planning ateliers 2011/2012 à NANGIS :

Espace solidarité – 9 rue des écoles :

DATES : (vendredi à 14h)	THEMES :
18 NOVEMBRE	INFIRMIER
25 NOVEMBRE	SOPHROLOGIE
02 DECEMBRE	SPORT
09 DECEMBRE	DIETETIQUE
16 DECEMBRE	INFIRMIER
23 DECEMBRE	VACANCES SCOLAIRES
30 DECEMBRE	VACANCES SCOLAIRES
06 JANVIER	SPORT
13 JANVIER	DIETETIQUE
20 JANVIER	INFIRMIER
27 JANVIER	SOPHROLOGIE
03 FEVRIER	SPORT
10 FEVRIER	DIETETIQUE
17 FEVRIER	INFIRMIER
24 FEVRIER	VACANCES SCOLAIRES



Pour toute demande d'information, d'inscription ou de rendez-vous individuel, contactez-nous vite au **01 60 68 74 14** ou par mail maisondiabete77@orange.fr.

Maison du Diabète, Obésité et risque Cardiovasculaire de Melun,
25, rue Charles Péguy – Quartier Montaignu
77000 Melun