



## De Janvier à Avril 2019

A l'Association... **Inscription obligatoire** : Rosine Braud (Infirmière) au **02.37.35.64.47**

### Diététique

**Ateliers** (durée 1h30) : Mme Colas Émilie - Diététicienne

Les Familles d'aliments : Mardi 8 Janvier à 14h00

Tous les Sucres : Mardi 15 Janvier à 14h00

Varié ses Menus : Mardi 22 Janvier à 14h00

Les Matières Grasses : Mardi 29 Janvier à 14h00

Le Piège des Etiquettes : Mardi 5 Février à 14h00

Comment adapter des recettes : Mardi 26 Février à 14h00 (Nouveau)

Les Familles d'aliments : Mardi 5 Mars à 14h00

Tous les Sucres : Mardi 12 Mars à 14h00

Varié ses Menus : Mardi 19 Mars à 14h00

Les Matières Grasses : Mardi 26 Mars à 14h00

Le Piège des Etiquettes : Mardi 2 Avril à 14h00

Les Sucres dans les étiquetages : Mardi 9 Avril à 14h00 (Nouveau)

Les Familles d'aliments : Mardi 23 Avril à 14h00

Tous les Sucres : Mardi 30 Avril à 14h00



**Un Repas Presque Parfait** (durée 3h) : Mme Colas Émilie - Diététicienne

*Nécessité de présenter sa Carte d'Adhérents (avec les 6 séances gratuites)*

*ou Carte d'Abonnement (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)*

Mardi 26 Février à 10h00

Mardi 9 Avril à 10h00



### Ateliers Diététiques

Bien Manger, Diabète, Boulot, Dodo...

**Samedi 30 Mars de 10h30 à 12h**

### Autres Ateliers

**Prendre son Pied !!!** (durée 1h) : Mme Sirandre-Guermonprez Hélène – Podologue

Mardi 12 Mars à 16h00





# ATELIERS ORGANISES PAR L'ESPACE DIABETE 28

Au siège : 29 rue du Grand Faubourg - Bât E au RDC – 28000 Chartres

[J'ai du diabète... et si on en parlait entre nous](#) (durée 1h) : Patiente

Samedi 26 Janvier à 10h00

[Une Hypo...faire le Glucagen](#) (durée 1h) : Mme Braud et Mme Dulac - Infirmières

[Pour l'entourage](#) : Lundi 4 Février à 15h00

[Les Traitements du Diabète](#) (durée 1h) : Dr Bekka– Diabétologue

Jeudi 28 Février à 12h30

[Comment réaliser efficacement une glycémie capillaire](#)

(durée 1h) : Mme Saule - Pharmacienne

Vendredi 1er Mars à 14h00



[Sexualité et diabète... si on en parlait](#) (durée 45 min) : Mme Dulac - Infirmière

Jeudi 7 Mars à 12h30

[Mais au final... C'est quoi le diabète ?!](#)

(durée 1h) : Mme Braud et Mme Dulac - Infirmières

Mardi 19 Mars à 15h45

[Comment adapter mes doses d'insuline](#) (durée 1h) : Mme Dulac - Infirmière

Mardi 9 Avril à 15h45

## Gestion des Emotions

[Art-thérapie](#) (durée 2h) : Mme Paris Nicole – Art-thérapeute

*Nécessité de présenter sa Carte d'Adhérents (avec les 6 séances gratuites)*

*ou Carte d'Abonnement (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)*

Samedi 19 Janvier à 9h45

Samedi 16 Mars à 9h45

Samedi 2 Février à 9h45

Samedi 6 Avril à 9h45

Samedi 2 Mars à 9h45



**NOUVEAU !!**

[Sophrologie](#) (durée 1h30) : Mme Buffy Julie

*Nécessité de présenter sa Carte d'Adhérents (avec les 6 séances gratuites)*

*ou Carte d'Abonnement (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)*

Jeudi 10 Janvier à 15h

Jeudi 28 Février à 15h

Jeudi 25 Avril à 15h

Jeudi 24 Janvier à 15h

Jeudi 14 Mars à 15h

Jeudi 14 Février à 15h

Jeudi 28 Mars à 15h

Pour participer aux ateliers, il est important de **s'inscrire** auprès de Rosine Braud (Infirmière) au **02.37.35.64.47**

## Activités Physiques !!!

**Marche Nordique :** (durée 1h30) : Mme Glorieux Virginie

*Inscription auprès de Rosine Braud au 02.37.35.64.47*

*Nécessité de présenter sa Carte d'Adhérents (avec les 6 séances gratuites)*

*ou Carte d'Abonnement (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)*

Les **Mardis de 10h à 11h30** - **sauf pendant les vacances scolaires**

\* en **semaine paires à Chartres** au parking du Centre équestre à l'étang de Luisant

\* en **semaine impaires à Lèves** dans la rue Longsault au « Chemin dit de la Fontaine Bouillant »



**Step/ Renforcement Musculaire :** (durée 1h30) : Mr Firmin William

*Inscription auprès de Rosine Braud au 02.37.35.64.47*

*Nécessité de présenter sa Carte d'Adhérents (avec les 6 séances gratuites)*

*ou Carte d'Abonnement (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)*

Les **Mercredis de 20h à 21h30** - à la **Maison pour tous des Comtesses à Chartres**  
**sauf pendant les vacances scolaires**



**Gym :** (durée 1h30) : Mr Arsanger Nicolas

*Inscription auprès de Rosine Braud au 02.37.35.64.47*

*Nécessité de présenter sa Carte d'Adhérents (avec les 6 séances gratuites)*

*ou Carte d'Abonnement (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)*

Les **Jeudis de 10h à 11h30** à la **Maison pour tous des Comtesses à Chartres**  
**sauf pendant des vacances scolaires**

**Piscine :**

Les entrées sont à retirer au siège de l'association sur **présentation de la Carte d'Adhérents** (avec les 6 séances gratuites) **ou Carte d'Abonnement** (Carte d'Abonnement de 10 séances à 30 € valable 1 an)

### **Rappel**

- **Les Réunions à Saint-Brice** sont prévues les Mercredis de 14h30 à 16h30 :
  - 30 Janvier
  - 27 Mars
  - 27 Février
  - 24 Avril