

SEQUENCES EDUCATIVES

EDUCATION du patient : - diabète type 2
- risque cardiovasculaire

7 séances

1. contact
 2. « faites de votre alimentation votre alliée santé »
 3. « calculer son capital santé »
 4. « diabète : connaissance et savoir faire »
 5. « manger de bon cœur »
 6. « l'activité physique un atout cœur »
 7. « cuisine pratique : manger de bon cœur »
- et séances à plus de 6 mois

Charleville Mézières

19 octobre 2010 à 18^{h00}: séance contact

Les dates des 6 séances suivantes vous seront communiquées lors de la séance contact

PREVENTION pour la santé en matière de nutrition
Programme à destination des seniors

5 séances

- 1 séance contact,
 - 2 séances « nutrition »,
 - 1 séance « bouger plus, c'est possible »,
 - 1 séance « cuisine pratique »,
- et séances à plus de 6 mois

Sedan : Maison de quartier Claude Georquin 75 avenue de la Marne

23 septembre 2010 à 10^h : séance contact

Les dates des 5 séances suivantes vous seront communiquées lors de la séance contact

Rethel

9 novembre 2010 à 14^h30 : séance contact

Les dates des 5 séances suivantes vous seront communiquées lors de la séance contact

Epernay : résidence le cèdre, 4 rue Chocatelle

4 octobre 2010 à 14^h30 : séance contact

Les dates des 5 séances suivantes vous seront communiquées lors de la séance contact

Reims : espace animation de l'ORRPA, rue Marteau

22 octobre 2010 à 14^h00 : séance contact

Les dates des 5 séances suivantes vous seront communiquées lors de la séance contact

Romilly sur seine : bourse du travail 58 rue de la boule d'or

4 novembre 2010 à 14^h30 : séance contact

Les dates des 5 séances suivantes vous seront communiquées lors de la séance contact

ANIMATIONS A LA MDN

Ateliers « Cuisine santé »

Pour participer aux séances « cuisine pratique », merci de vous inscrire auprès du secrétariat de la Maison de la Nutrition : tel 03.26.48.00.00

- les places sont limitées à 6 participants maximum
- **inscription obligatoire**
- une participation financière de 6 € est demandée par atelier (correspondant à l'achat des denrées et les frais de fonctionnement). **Le règlement de celle-ci valide votre inscription.**
- aucune absence ne donnera lieu à remboursement.
- **Attention** pour les ateliers des 21 et 28 octobre 2010, ces deux séances sont complémentaires et indissociables :
 - une séance théorique : « j'ai un budget de x€, j'établis mon menu et je fais mes courses »
 - une séance pratique : « réalisation du menu choisi à l'atelier précédent »le coût pour ces deux prestations sera de 9 €

Penser à venir avec un tablier et des boîtes hermétiques pour emporter une part de votre préparation culinaire.

Septembre 2010

Jeudi 23 :	14 ^h	A propos du sel
Jeudi 30 :	14 ^h	Saveurs du monde

Octobre 2010

Mardi 5 :	18 ^h	Les apéritifs diététiques !
Jeudi 7 :	14 ^h	Petit prix, Maxi Plaisir
Jeudi 14 :	14 ^h	Préservons notre capital santé
Jeudi 21 * :	14 ^h	Un budget, un menu, les courses
Jeudi 28 * :	14 ^h	Réalisation du menu choisi à l'atelier précédent

* ces deux séances sont complémentaires et indissociables, l'un théorique, l'autre pratique

Novembre 2010

Jeudi 4 :	14 ^h	Préparons nous à l'hiver (le plein de vitamines)
Mardi 9 :	18 ^h	Le potiron sous toutes ses formes
Jeudi 18 :	14 ^h	Cuisine végétarienne
Jeudi 25 :	14 ^h	Les abats à l'honneur

Décembre 2010

Jeudi 2 :	14 ^h	Que faire des restes
Mardi 7 :	18 ^h	Verrines sucrées / salées
Jeudi 9 :	14 ^h	Quiches, tourtes, tartes
Jeudi 16 :	14 ^h	Repas de fête

Janvier 2011

Jeudi 6 :	14 ^h	Autour du poisson
Mardi 11 :	18 ^h	Cuisinez léger !
Jeudi 13 :	14 ^h	Les œufs, quel intérêt ?

Séances d'information animées par une diététicienne

Octobre 2010

Jeudi 28 :	17 h 30 à 19 h 30	les graisses ou se cachent-elles ?
------------	-------------------	------------------------------------

Novembre 2010

Mardi 16 :	14 h à 16 h	alimentation et prise de poids
------------	-------------	--------------------------------

Décembre 2010

Mardi 14 :	17 h 30 à 19 h 30	mon alimentation et mon diabète
------------	-------------------	---------------------------------

Permanences gratuites

Nutrition et diététique

Mardi :	14 h 30 à 16 h 30
Mercredi :	14 h à 16 h 30
Jeudi :	10 h à 11 h 30

Infirmier conseil

Mercredi : 9 h 30 à 11 h 30

Démonstration lecteur de glycémie

Vendredi : 9 h 30 à 11 h 30