

# BIEN VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Rendez-vous le  
**vendredi**  
**23 juin 2017**

à **Marseille**  
au **Château des Fleurs**

18 bd Michelet 13008 Marseille  
(Métro rond point du Prado)

**9h30 à 16h**

**Participation  
libre & gratuite**

- ⇒ Stands d'information
- ⇒ Ateliers nutrition
- ⇒ Activité physique adaptée

**Des cadeaux vous attendent,  
soyez au rendez-vous...**

 **sophia**

Le service d'accompagnement pour  
mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus:  
**0809 400 040**

Prise d'un appel local depuis un poste fixe

[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

SECURITE SOCIALE



**L'Assurance  
Maladie**

**Carsat** Service de l'assurance maladie

**Assurance  
Maladie**

**ACSS**  
Association pour le Développement des Activités Sportives et Sociales



**SPORTS POUR TOUS**  
PROVENCE ALPES COTE D'AZUR

**Pôle  
Infos  
seniors**

**GERAPS**



**AFD**  
Association des Diabétiques  
Nord-Pas de Calais

**ufsbd 13**  
BOUCHES DU RHONE



**AFD**  
Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence

**santé croisée** Marseille  
Association des Diabétiques

# AU PROGRAMME

vendredi 23 juin  
de 9h30 à 16h

## Stands d'information

### Venez rencontrer les associations et services :

- associations sportives
- diététiciennes
- l'Association Française des Diabétiques
- l'Assurance Maladie
- le Centre d'Examen de Santé de l'Assurance Maladie

- associations pour la prévention bucco-dentaire et des troubles de l'audition
- pôle infos seniors

*Des informations et des cadeaux vous attendent...*

*N'oubliez pas vos baskets !*

## Ateliers thématiques diabète (inscription sur place)

- 9h45**
- Atelier diabète et santé bucco-dentaire
  - Atelier nutrition : *Choix des bonnes matières grasses*
  - Atelier nutrition : *Les fruits et le diabète*

- 10h30**
- Conférence sur les thèmes :  
« *Diabète et activité physique* »  
« *Soins des pieds des diabétiques* »
  - Atelier nutrition : *Quels sont les féculents conseillés ?*

- 10h45**
- Atelier diabète et santé bucco-dentaire

- 11h30**
- Atelier nutrition : *Composer un repas équilibré*

- 11h45**
- Atelier nutrition : *Petit déjeuner équilibré et diabète*

- 13h15**
- Atelier nutrition : *Quiz idées reçues et diabète*
  - Atelier nutrition : *Choix des collations et diabète*

- 14h00**
- Gymnastique douce
  - Atelier nutrition : *Lecture des emballages*
  - Atelier nutrition : *Les produits light et les édulcorants*

- 14h30**
- Chi Qong

- 15h00**
- Stretching
  - Atelier nutrition : *Goûter équilibré et diabète*


- 15h30**
- Yoga

## L'ADRESSE

Château des fleurs  
18 boulevard Michelet  
13008 Marseille

## LES ACCÈS

 Métro 2 • Arrêt Métro Rond-point du Prado

 Bus 19, 23, 41, 44, 45, 72, 83 • Arrêt Métro Rond-point du Prado

 Bus 21, 22 • Arrêt Métro Rond-point du Prado

