

BIEN VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Rendez-vous le
4 nov. 2016

à **Marseille**
au **Château des Fleurs**
18 bd Michelet 13008 Marseille
(Métro rond point du Prado)

10h 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

Prix d'un appel local depuis un poste fixe.

ameli-sophia.fr

 **L'Assurance
Maladie**

BOUCHES-DU-RHÔNE

L'Assurance Maladie des Bouches-du-Rhône
et ses partenaires se mobilisent !

 **Pôle
Infos
seniors**



EPGV
Comité Régional
Provence-Alpes-
Côte d'Azur

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Sud-Est

ufsbd 13 
BOUCHES DU RHONE

 **GERAPS**

 **L'Assurance
Maladie**
Service Social
Sud-Est

santé croisée 
Marseille Diabète

 **AFD 13**
Association des Diabétiques
Marseille- PACA

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

AU PROGRAMME

vendredi 4 novembre
de 10h à 16h

Stands d'information

Venez rencontrer les associations et services :

- association sportive : COREG EPGV
- diététiciennes de l'Association santé croisée - Marseille Diabète
- 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 séniors

Des informations et des cadeaux vous attendent...

N'oubliez pas vos baskets !

Ateliers (inscription sur place)

- 10h15** • Atelier culinaire
Préparer un petit déjeuner équilibré
- Atelier nutrition
Composer un repas équilibré

- 11h** • Atelier Diabète et santé bucco-dentaire
- Atelier nutrition
Choisir les bonnes graisses

- 11h45** • Atelier culinaire
Préparer une salade composée

- 13h15** • Atelier nutrition
Composer un petit déjeuner équilibré

- 14h** • Atelier Gym - Danse Active
- Atelier nutrition
Quelles boissons pour les diabétiques ?

- 14h30** • Atelier Renforcement musculaire

- 15h** • Atelier Relaxation et Respiration
- Atelier nutrition
Savoir déchiffrer les étiquettes

- 15h30** • Atelier Assouplissement

Zone stands :

- 10h→16h** • Test rapide de ma condition physique

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

