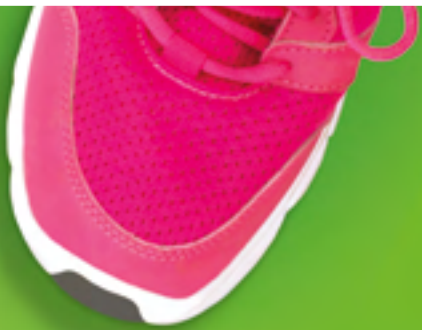


SÉCURITÉ SOCIALE



**l'Assurance
Maladie**

SPECIMEN - V02 - 17/09/2019



FORUM **Bien vivre avec le diabète**

*Stands d'information, ateliers Diététique,
ateliers Activité physique, conférences...*

Mardi 15 octobre 2019

Parc Chanot – Palais des congrès – MARSEILLE
Entrée libre et gratuite de 8h30 à 16h30

Quand on est diabétique, c'est mieux d'être accompagné.

Sophia, le service d'accompagnement

qui vous aide à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



SUIVI DES EXAMENS

Renseignez-vous sur le service sophia : **0 809 400 040** Service gratuit
* prix appel

ameli.fr

Au programme

STANDS D'INFORMATIONS

Venez rencontrer :

- L'Assurance Maladie
- Des Associations sportives
- Des Diététiciennes
- INTERFEL
- L'Association Française des Diabétiques
- La Carsat sud-est
- Le Centre d'Examen de Santé de l'Assurance Maladie
- L'Ufsbd pour la prévention bucco-dentaire
- Le Pôle infos séniors
- La Banque alimentaire
- La Mutualité Française
- NOSTRADIAB
- SOS HEPATITE

ATELIERS

Salle SUGITON [1er étage] - NUTRITION (Atelier informatif)

- 10h00 > 11h00** Atelier patients experts
- 11h15 > 12h15** Alimentation et petit budget
- 13h30 > 14h30** Comment lire les étiquettes ?
- 14h45 > 15h45** Atelier patients experts

Salle EN VAU [1er étage] - NUTRITION (Atelier informatif)

- 09h00 > 10h00** Comment appréhender les sources de glucides dans l'alimentation ?
- 10h00 > 11h00** Manger équilibré c'est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît
- 11h15 > 12h15** Quelles sont les bonnes matières grasses pour vous maintenir en bonne santé?
- 12h45 > 13h45** Manger équilibré c'est beaucoup plus simple qu'il n'y paraît
- 14h00 > 15h00** Comment appréhender les sources de glucides dans l'alimentation ?
- 15h15 > 16h15** Quelles sont les bonnes matières grasses pour vous maintenir en bonne santé?

Salle POMEGUES (1er étage) - SPORT - SANTÉ (Atelier pratique)

09h00 > 10h00 Réentraînement à l'effort

10h00 > 11h00 Pilates

11h15 > 12h15 Réentraînement à l'effort

12h45 > 13h45 Gym santé

14h00 > 15h00 Réentraînement à l'effort

15h15 > 16h15 Gym bien être

Salle ESCALETTE (RDC) - SANTÉ - BIEN-ÊTRE (Atelier pratique)

09h00 > 10h00 La Sophrologie et ses bienfaits : atelier découverte

10h00 > 11h00 Pieds, diabète et sport

11h15 > 12h15 La Sophrologie et ses bienfaits : atelier découverte

12h45 > 13h45 Pieds, diabète et sport

14h00 > 15h00 Pilates

15h15 > 16h15 La Sophrologie et ses bienfaits : atelier découverte

En extérieur

11h15 > 12h15 Initiation marche nordique

14h00 > 15h00 Marche santé bien-être

15h15 > 16h15 Initiation marche nordique

CONFÉRENCES

Salle de conférence MORGIUO (RDC)

09h30 > 10h15 Diabète et méditation. Conférence animée par un médecin

10h30 > 11h15 «Je suis diabétique et alors !» Conférence animée par un médecin

11h30 > 12h15 Activité physique et diabète ! Conférence animée par un médecin

13h00 > 13h45 Prendre soin de ses dents, c'est aussi important !
Conférence animée par un chirurgien dentiste

14H00 > 14h45 Prendre soin de ses pieds, à ne pas oublier !
Conférence animée par un podologue

LES PARTENAIRES



COMITÉ RÉGIONAL
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR



mutualité.alpes.cote.azur

LES ACCÈS



Métro 2

Arrêt Rond-point du Prado



Bus 19, 23, 41, 44, 45, 72, 83

Arrêt Rond-point du Prado



Bus 21, 22

Arrêt Rond-point du Prado

Quand on est diabétique, c'est mieux d'être accompagné.

Sophia, le service d'accompagnement

qui vous aide à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.



ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



ACTIVITÉ PHYSIQUE



SUIVI DES EXAMENS

Renseignez-vous sur le service sophia : **0 809 400 040** Service gratuit + prix appel

ameli.fr