



Vendée Diabète Nutrition

Dispositif d'appui en Education Thérapeutique du Patient

contact@vendeediabete.com / www.reseauvendeediabete.fr

Tél : 02 51 37 89 46 - 06 48 18 04 62

Retrouvez toutes ces **informations** sur le **site internet**.

SOMMAIRE

« Ateliers à distance » page 1

« Comprendre le diabète » page 2

« Parlons de mon traitement » page 2

« Vivre avec le diabète » page 2

« Hypoglycémie » page 3

« Ma glycémie du bout du doigt » page 3

« Gérer mon insuline » page 3

« Ateliers diététiques » page 4

« Cuisine » page 6

« Soins des pieds et diabète » page 7

« Bien se chausser » page 7

« Activité physique et diabète » page 8

« Confiance en soi » page 8

« Gestion du stress » page 8

Cher(e)s Adhérents (es),

En complément du programme habituel d'ateliers en groupe, vous trouverez ci-dessous une proposition d'ateliers en visio conférence. Ces ateliers en visio conférence testés lors de la période d'épidémie COVID ont été très appréciés par les participants.

Certains ateliers sont proposés à des horaires accessibles aux personnes peu disponibles dans la journée.

Pour s'inscrire, il suffit de prendre contact (par mail ou téléphone). Nous vous expliquerons la procédure d'utilisation de la plateforme de visio conférence Zoom.

*Dr Gérard FRADET, Delphine BABU et Céline PROVOST les infirmières,
Adeline JAULIN diététicienne et Pascale BLANCHARD secrétaire.*

ATELIERS À DISTANCE (EN VISIO CONFERENCE)

Prendre contact par téléphone ou mail pour s'inscrire
et connaître la procédure d'accès à la plateforme ZOOM.

SUJETS	DATES	HORAIRES
MENUS animé par une diététicienne	Mardi 8 septembre	De 18h à 19h
	Jeudi 15 octobre	De 10h à 11h
ZOOM SUR MES REPAS animé par une diététicienne	Mardi 3 novembre	horaires à préciser
LECTURE DES ETIQUETTES animé par une diététicienne	Mardi 10 novembre	De 18h à 19h
	Jeudi 10 décembre	De 10h à 11h
GESTION DU STRESS animé par une psychologue et une infirmière	Lundi 12 octobre	De 15h à 16h
ACCOMPAGNEMENT MOTIVATIONNEL Animé par une infirmière et une diététicienne	Jeudi 17 décembre	De 10h30 à 11h30

ATELIER « COMPRENDRE LE DIABÈTE »

animé par un médecin

COMMUNE	SALLE	Dates	Horaires
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion Conseil administratif - RDC Hôpital local - 20 rue René Laënnec	Mercredi 2 septembre	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mardi 15 septembre Mardi 24 novembre	de 14h15 à 15h45
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame - 17 rue St Etienne - 2 ^e étage	Mercredi 16 septembre	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion - 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle	Mardi 22 septembre	de 13h45 à 15h15
POUZAUGES	Salle de formation - Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux château	Judi 1 ^{er} octobre	de 14h à 15h30
NOIRMOUTIER	Salle de la mairie annexe de L'Herbaudière	Vendredi 2 octobre	de 13h30 à 15h
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER - Espace WOLIN - derrière la mairie	Mardi 6 octobre	de 13h45 à 15h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des Jardins - 10 rue De Lattre de Tassigny (face à la maison de santé)	Mardi 13 octobre	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Salle n°1.02 - Maison de l'Economie - Pôle Activ/Océan Rue Owen Chamberlain	Mercredi 21 octobre	de 13h45 à 15h15
	Salle n°1.03 - Maison de l'Economie - Pôle Activ/Océan Rue Owen Chamberlain	Mercredi 9 décembre	
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL - 4 ^e étage - Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mardi 27 octobre	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion - 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Mardi 1 ^{er} décembre	de 13h45 à 15h15

ATELIER « PARLONS DE MON TRAITEMENT »

animé par un médecin et une infirmière

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez les boîtes de vos médicaments et votre dernière ordonnance.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER - Espace WOLIN derrière la mairie	Vendredi 16 octobre	de 10h à 11h30
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mardi 10 novembre	de 14h à 15h30
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif RDC Hôpital local - 20 rue René Laënnec	Vendredi 4 décembre	de 10h à 11h30

ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABÈTE »

animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif - RDC Hôpital local 20 rue René Laënnec	Mercredi 2 septembre	de 15h30 à 17h
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mardi 15 septembre Mardi 24 novembre	de 16h à 17h30
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne - 2 ^e étage	Mercredi 16 septembre	de 15h30 à 17h
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle	Mardi 22 septembre	de 15h30 à 17h
POUZAUGES	Salle de formation Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux château	Judi 1 ^{er} octobre	de 15h45 à 17h15
NOIRMOUTIER	Salle de la mairie annexe de L'Herbaudière	Vendredi 2 octobre	de 15h15 à 16h45

VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN derrière la mairie	Mardi 6 octobre	de 15h30 à 17h
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des Jardins 10 rue De Lattre de Tassigny (face à la maison de santé)	Mardi 13 octobre	de 15h30 à 17h
CHALLANS	Salle n°1.02 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Mercredi 21 octobre	de 15h30 à 17h
	Salle n°1.03 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Mercredi 9 décembre	
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL – 4 ^e étage Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mardi 27 octobre	de 15h30 à 17h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Mardi 1 ^{er} décembre	de 15h30 à 17h

ATELIER « HYPOGLYCÉMIE »

animé par une infirmière

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN derrière la mairie	Vendredi 16 octobre	de 14h à 15h30
CHANTONNAY	Salle de l'Epine 5 rue Gambetta	Vendredi 6 novembre	de 10h à 11h30

ATELIER « MA GLYCÉMIE DU BOUT DU DOIGT »

animé par une infirmière

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LES SABLES D'OLONNE	Salle CORAIL – 4 ^e étage Centre Hospitalier Côte de Lumière	Mardi 27 octobre	de 10h à 11h30
CHALLANS	Salle n°1.03 - Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan - Rue Owen Chamberlain	Jeudi 29 octobre	de 10h à 11h30
POUZAUGES	Salle Pôle associatif intercommunal 12 rue du Vieux Château	Lundi 2 novembre	de 14h30 à 16h
LUÇON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Jeudi 5 novembre	de 10h à 11h30

ATELIER « GÉRER MON INSULINE »

animé par une infirmière

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUÇON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mardi 15 décembre	de 10h à 11h30

ATELIERS DIÉTÉTIQUES

animé par une diététicienne

CHALLANS			
ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle n°1.03 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Mardi 8 septembre	à 14h30 à 16h
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »		Vendredi 16 octobre	de 14h30 à 16h
ATELIER « À vos menus »		Mardi 10 novembre	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle n°1.02 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 22 octobre	de 15h30 à 17h
	Salle n°1.03 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 10 décembre	
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle n°1.02 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Vendredi 23 octobre	de 9h à 10h30
	Salle n°1.03 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Vendredi 11 décembre	

LA MOTHE ACHARD			
ATELIER « Lecture des étiquettes »	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle Ou Salle communale (en attente de précision)	Lundi 7 décembre	de 10h30 à 12h
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »		Lundi 19 octobre	de 10h30 à 12h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 24 septembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 25 septembre	de 9h à 10h30

LA ROCHE SUR YON			
ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle de réunion 4 ^e étage Bâtiment de la Direction Générale CHD La Roche S/Yon	Vendredi 13 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »		Vendredi 23 octobre	de 10h à 11h30
ATELIER « À vos menus »		Vendredi 4 décembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Le chocolat et moi »		Mercredi 9 décembre	de 10h à 11h30

LES HERBIERS

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle du Pontreau - Rue du Pontreau	Mercredi 9 décembre	de 9h30 à 11h
ATELIER « À vos menus »		Mercredi 30 septembre	de 9h30 à 11h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne 2 ^e étage	Vendredi 18 septembre	de 9h à 10h30

LUÇON

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Jeudi 10 décembre	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus et recettes »		Mercredi 4 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 17 septembre Jeudi 26 novembre	de 16h à 17h30
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 18 septembre Vendredi 27 novembre	de 9h à 10h30

CHANTONNAY

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle de l'Épine 5 rue Gambetta	Mercredi 4 novembre	de 9h30 à 11h
--	------------------------------------	---------------------	----------------------

MONTAIGU

ATELIER EN SUPERMARCHÉ « Zoom sur les étiquettes »	Super U de Boufféré	Mercredi 14 octobre	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de réunion 3 ^e étage face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 19 novembre	de 17h à 18h30
ATELIER « À vos menus »		Jeudi 10 décembre	de 17h à 18h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 3 décembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 4 décembre	de 9h à 10h30

NOIRMOUTIER

ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »	Salle de la mairie annexe de L'Herbaudière	Mardi 20 octobre	de 10h30 à 12h
ATELIER « A vos menus »		Mardi 3 novembre	de 10h30 à 12h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Mardi 6 octobre	de 9h à 10h30

POUZAUGES

ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle Pôle associatif intercommunal 12 rue du Vieux Château	Mercredi 18 novembre	de 9h30 à 11h
ATELIER « A vos menus »		Mercredi 2 septembre	de 9h30 à 11h
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle du café des aidants Pôle associatif intercommunal 12 rue du Vieux Château	Vendredi 2 octobre	de 9h à 10h30

SAINT GILLES CROIX DE VIE			
ATELIER « Zoom sur les étiquettes »	Salle de réunion Conseil administratif - RDC Hôpital local 20 rue René Laënnec	Mardi 15 septembre	à 10h à l'accueil
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »		Mardi 6 octobre	de 10h à 11h30
ATELIER « À vos menus »		Mardi 17 novembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Le chocolat et moi »		Mardi 15 décembre	de 10h à 11h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 3 septembre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 4 septembre	de 9h à 10h30

VENANSULT			
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN derrière la mairie	Jeudi 8 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 9 octobre	de 9h à 10h30

BRETIGNOLLES SUR MER			
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Maison des Jardins 10 rue De Lattre de Tassigny (face à la maison de santé)	Jeudi 15 octobre	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 16 octobre	de 9h à 10h30

ATELIER « CUISINE » animé par une diététicienne (5 euros de participation par personne)

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez :

- votre petit **matériel de cuisine** (couteau de cuisine, économe, planche à découper, une spatule, une cuillère à soupe, une cuillère à café, un fouet, un ouvre-boîte, une passoire, des couverts, 2 assiettes, 2 boîtes de conservation pour les éventuels restes, un bol et un verre mesureur)
- du **linge de maison** (un tablier, un torchon).

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LA ROCHE SUR YON	ADAPEI-ARIA 55 rue Philippe Lebon La Roche S/Yon	Samedi 29 août Samedi 19 septembre Samedi 17 octobre Samedi 14 novembre Samedi 12 décembre	de 9h15 à 13h
CHALLANS	Salle de l'Ogerie 1 Square Marcel Baudouin à Challans	Lundi 7 septembre Lundi 5 octobre Lundi 2 novembre Lundi 7 décembre	de 9h15 à 13h

ATELIER « SOINS DES PIEDS ET DIABÈTE »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion Conseil administratif - RDC Hôpital local 20 rue René Laënnec	Jeudi 3 septembre	de 13h45 à 15h15
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Jeudi 17 septembre Jeudi 26 novembre	de 14h15 à 15h45
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne 2 ^e étage	Jeudi 17 septembre	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle	Jeudi 24 septembre	de 13h45 à 15h15
POUZAUGES	Salle de formation Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux château	Vendredi 2 octobre	de 10h45 à 12h15
NOIRMOUTIER	Salle de la mairie annexe de L'Herbaudière	Mardi 6 octobre	de 10h45 à 12h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER - Espace WOLIN derrière la mairie	Jeudi 8 octobre	de 13h45 à 15h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des Jardins 10 rue De Lattre de Tassigny (face à la maison de santé)	Jeudi 15 octobre	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Salle n°1.02 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 22 octobre	de 13h45 à 15h15
	Salle n°1.03 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 10 décembre	
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Jeudi 3 décembre	de 13h45 à 15h15

ATELIER « BIEN SE CHAUSSER »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

Pour cet atelier, il sera nécessaire que vous apportiez une paire de chaussures de votre choix.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN derrière la mairie	Jeudi 24 septembre	de 14h à 15h30
CHALLANS	Salle n°1.03 Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan - Rue Owen Chamberlain	Jeudi 29 octobre	de 14h à 15h30

ATELIER « ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE »

animé par un éducateur sportif

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion Conseil administratif - RDC - Hôpital local 20 rue René Laënnec	Vendredi 4 septembre	de 10h45 à 12h15
LUÇON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Vendredi 27 novembre	de 10h45 à 12h15
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne - 2 ^e étage	Vendredi 18 septembre	de 10h45 à 12h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle	Vendredi 25 septembre	de 10h45 à 12h15
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER - Espace WOLIN derrière la mairie	Vendredi 9 octobre	de 10h45 à 12h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Maison des Jardins 10 rue De Lattre de Tassigny (face à la maison de santé)	Vendredi 16 octobre	de 10h45 à 12h15
CHALLANS	Salle n°1.02 Maison de l'Economie - Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Vendredi 23 octobre	de 10h45 à 12h15
	Salle n°1.03 - Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Vendredi 11 décembre	de 10h45 à 12h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Vendredi 4 décembre	de 10h45 à 12h15

ATELIER « CONFIANCE EN SOI »

animé par une psychologue et une diététicienne

et atelier vous guidera vers l'approche et la mise en pratique de la confiance en soi dans votre quotidien.

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER - Espace WOLIN derrière la mairie	Samedi 7 novembre	de 9h30 à 11h30
LUÇON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Samedi 12 décembre	de 9h30 à 11h30

ATELIER « GESTION DU STRESS »

animé par une psychologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
ST GILLES CROIX DE VIE	Salle de réunion - Conseil administratif - RDC Hôpital local 20 rue René Laënnec	Lundi 7 décembre	de 14h30 à 16h30
NOIRMOUTIER EN L'ÎLE	Salle de la mairie annexe de L'Herbaudière	Mardi 8 décembre	de 10h à 12h