



AFD 13 83

Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence  
et de l'Ouest Var  
14, Chemin de Saint Donat  
13100 Aix-En-Provence  
Tél : 06 47 59 59 11  
Mail : afd.aix@gmail.com

# LETTRE D'INFORMATION

Cette Lettre d'information s'inscrit dans une série  
diffusée selon l'urgence de notre actualité

n° 35

Janvier 2026



Chers amis, adhérents, partenaires et sympathisants,

L'année écoulée a été marquée par de nombreuses activités visant à informer sur la maladie et ses complications et à les prévenir autant que possible. Ces actions se sont adressées tant au grand public qu'aux personnes atteintes de diabète et à leur entourage que nous accompagnons au quotidien.

Nous avons désormais tourné une page pour en écrire une nouvelle, pleine de promesses et d'espoir malgré les difficultés du contexte actuel. En premier lieu, je tiens à remercier toute notre équipe de bénévoles et de patients experts dont le dévouement demeure sans faille dans l'esprit de solidarité à toute épreuve qui anime notre Association. Nous sommes cependant malgré tous nos efforts encore trop peu nombreux au regard de l'étendue de notre territoire d'action. J'espère que cette année notre AFD s'enrichira de nouveaux membres qui pourront apporter leur contribution à l'édifice commun.

Un grand merci également à tous nos professionnels de santé qui nous soutiennent aussi généreusement dans l'accomplissement de nos missions. Et bien sûr tous les partenariats que nous avons noués constituent pour nous une belle source d'inspiration.

Pour 2026, nous restons dans la dynamique du **projet stratégique de notre Fédération Horizon Diabète 2028**, construit **avec et pour** les personnes concernées. Nous sommes déterminés à relever avec énergie et constance les défis qui se présentent à nous. Nous souhaitons continuer à développer nos initiatives, à innover et à renforcer nos collaborations, dans un esprit d'écoute et d'ouverture. L'engagement de chacun doit rendre possible notre succès collectif. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées ou suggestions : chaque contribution est précieuse pour atteindre nos objectifs communs et intégrer les initiatives prometteuses au service de notre association.

Excellente année 2026 de santé et de bonheurs à tous et à ceux qui vous sont chers.

Au plaisir de partager avec vous une année riche en projets aboutis.

Ensemble, et en dépit de la maladie, réalisons nos objectifs pour une vie meilleure.

Bien solidairement.

Marie Laure LUMEDILUNA  
Présidente.

Au verso, découvrez l'agenda de  
notre Association.

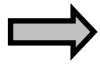
Complétez votre information  
En consultant notre site

[https://afd13  
aix.federationdesdiabetiques.org](https://afd13.aix.federationdesdiabetiques.org)

Et notre page Facebook  
[https://www.facebook.com/  
afd13.diabetiques](https://www.facebook.com/afd13.diabetiques)

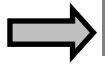


## Agenda janvier- juillet 2026



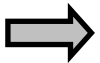
### PROCHAINES REUNIONS STATUTAIRES

- ♦ **Bureau** : une fois par mois les 1ers vendredis du mois 17h30-19h en visioconférence.
- ♦ **Prochains Conseils d'Administration** :
  - ⇒ Vendredi 16 janvier 2026, 17h30 -19h en visioconférence.
  - ⇒ Vendredi 3 avril 2026, 17h30 -19h en visioconférence, préparatoire à l'Assemblée Générale.
- ♦ **Assemblée Générale 2026** :
  - ⇒ Samedi 11 avril 2026, en présentiel de 10h à 15h– Accueil 9h30 au Siège social  
14 Chemin de Saint Donat (Aix-en-Pce).
- ♦ **Semaine de prévention** :
  - ⇒ 1ère semaine de juin 2026. *L'hérédité : le thème phare pour 2025 et 2026*
- ♦ **Assises de la Fédération** :
  - ⇒ vendredi 26 et samedi 27 juin 2026 à Paris.



### NOS ACTIONS DE PREVENTION DE LA MALADIE ET DE SES COMPLICATIONS

- ♦ **Actions « Diabète et tabagisme »** : ateliers expérimentaux animés par une bénévole patiente experte à la demande de notre Fédération avec l'aide d'un tabacologue en relation avec le « Mois sans tabac ».
- ♦ **En outre, nous répondons toute l'année aux demandes d'intervention que nous recevons.**



### NOS ACTIONS d'ACCOMPAGNEMENT DE JANVIER A JUILLET 2026

Rencontres solidaires présentiels:

Sur inscription: [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com) ou 06 47 59 59 11.



→ **Aix-en-Provence et environs** : les samedis de 9h30 à 11h30 les 10/01, 07/02, 07/03, 04/04, 02/05, 16/05, 13/06 et 04/07/2026 -14, Chemin de Saint Donat.13100 Aix-en-Provence.

En outre, chaque semaine (jour à préciser), une bénévole éducatrice sportive assurera en milieu ouvert ou en salle selon le temps une séance d'activités gymniques et de marche adaptée.

→ **Salon de Provence et environs** :

Groupe 1 : les samedis à la Maison de la Vie Associative -55 rue André Marie Ampère-Salon de Pce, 13300 les 17/01, 14/02, 28/03, 11/04, 30/05 et 13/06/2026.

Groupe 2 : permanences et rencontres : les jeudis de 14h à 16h à la Maison des Usagers de l'hôpital du pays Salonais (« Hall Léonie Imbert », à proximité de la Salle des Conseils ) les 08/01, 15/01, 29/01, 05/02, 19/02, 05/03, 19/03, 02/04, 16/04, 30/04, 14/05, 28/05, 04/06, 18/06, 02/07/2026.

→ **Besse Sur Issole** : les mercredis 14/01, 11/02, 11/03/2026, 9h-11h, salle du foyer de la mairie. Suite à fixer.

→ **Autres actions, dont nos Cafés Diabète (Ateliers Partage)** : Consulter mails, site et page Facebook).



### ➔ NOS ATELIERS BIEN-ETRE DE JANVIER A JUILLET 2026-Activer tout son potentiel.

#### Accompagnement à distance :

- ◆ 2 dispositifs spécifiques de notre AFD :
  1. **Ecoute locale 7j/7** « Allo AFD » au 06 47 59 59 11
  2. **Groupe WhatsApp DT1** de partage du vécu de la maladie.



- ◆ 3 types de séances sur inscription (afd.aix@gmail.com ou 06 47 59 59 11).

1) **Séance de Sophrologie** assurée par une sophrologue certifiée **en visioconférence** une fois par semaine le mardi de 18h30 à 19h30.

Des séances en présentiel auront lieu le vendredi de 13h30 à 15h, 14 chemin de Saint Donat -13100 Aix-en-Provence. **1ère date 2026 : 13 février, autres dates à définir.**

2) **Séance de soutien en visioconférence** assurée une fois par semaine le jeudi de 17h à 18h30 par une thérapeute coach mental.

3) **Séance de relaxation-respiration en conscience en visioconférence** assurée une fois par mois par l'équipe d'animation de l'association « Vivre Doux'heureux au quotidien».

**Calendrier 2026 jusqu'en juin (à compléter) :** 23/01, 27/02, 27/03, 24/04, 29/05, 19/06, de 19h à 20h.



### ➔ Education thérapeutique du patient

Nos Bénévoles Patients Experts participent à l'animation des séances d'éducation thérapeutique organisées très régulièrement en partenariat avec les établissements de santé de nos zones d'intervention. Vous pourrez échanger avec eux, pendant et après les séances, sur toutes les facettes de la vie avec la maladie. Inscrivez-vous au programme le plus proche de chez vous : [MON-ETP.FR](http://MON-ETP.FR)

Nous participons au Programme d'Éducation à l'Insulinothérapie Fonctionnelle du Centre Hospitalier du Pays d'Aix

<https://www.ch-aix.fr/programmes-deducation-therapeutique-etp/> - Educat'IF.

Nous participons également aux programmes d'ETP de Provence Santé Coordination:

[https://groupement-psc.fr/?page\\_id=200](https://groupement-psc.fr/?page_id=200)

Pour les autres actions

**Consulter notre site internet/ Rubrique Infos pratiques :**

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/infos-pratiques#anchor>





AFD 13 83

Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence  
et de l'Ouest Var

## LETTRE D'INFORMATION N°35

Janvier 2026

### **Vous n'êtes pas seul (e) face au diabète**

**Vous souhaitez échanger avec d'autres personnes qui vivent avec le diabète?**



- **Venez nous rendre visite**

A notre Siège social : 14 Chemin de Saint Donat -13100– Aix-en-Provence,

Le vendredi après-midi de 14h à 15h30 ou un autre jour sur rendez-vous.

- **Contactez-nous :**

Téléphonez au 06 47 59 59 11 ou adressez-nous un mail : [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)).

- **D'autres permanences sont tenues par nos Bénévoles Patients Experts et Bénévoles actifs:**

Dans les Centres Hospitaliers d'Aix-en-Provence et de Salon-de-Provence (Maisons des Usagers), de La Garde, et dans les locaux de la Maison de la Vie Associative de Salon-de-Provence.

⇒ **Consultez notre site**

<https://afd13aix.federationdesdiabetiques.org/> et en particulier la page des informations pratiques : <https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/infos-pratiques#anchor>

⇒ **Consultez notre facebook** : <https://www.facebook.com/afd13.diabetiques>

**Vous pourrez :**

- Nous rencontrer lors de nos permanences ou sur rendez-vous.
- Rejoindre nos groupes de rencontre autour du vécu du diabète.
- Participer à nos ateliers-partage (Cafés Diabète).
- Participer à nos manifestations et à nos actions de prévention de la maladie et de ses complications.

**Renouvelez votre adhésion pour 2026 ou adhérez à notre Association.**

**Le soutien de toutes et de tous est essentiel à la poursuite de notre engagement.**

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/j-adhere>

