



# FORUM Bien vivre avec le diabète

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

**Mercredi 14 novembre 2018**  
**Parc Chanot – Palais des congrès – MARSEILLE**  
**Entrée libre et gratuite de 9h30 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
- 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

## ATELIERS

### Salle SUGITON [1<sup>er</sup> étage]

- 10h > 11h** Comment lire les étiquettes : que cachent-elles ?
- 11h15 > 12h15** Atelier culinaire : préparer ses salades
- 12h45 > 13h45** Comment lire les étiquettes : que cachent-elles ?
- 14h > 15h** Atelier culinaire : préparer ses salades
- 15h15 > 16h15** Atelier patients experts

### Salle EN VAU [1<sup>er</sup> étage]

- 10h > 11h** Atelier patients experts
- 11h15 > 12h15** Comment appréhender les sources de glucides dans l'alimentation ?
- 12h45 > 13h45** Comment appréhender les sources de glucides dans l'alimentation ?
- 14h > 15h** Quelles sont les bonnes matières grasses pour vos artères ?
- 15h15 > 16h15** Bien choisir ses laitages lorsqu'on est diabétique

### Salle POMEQUES [1<sup>er</sup> étage]

- 10h > 11h** Activité Pilate
- 11h15 > 12h15** Prendre soin de ses pieds avec un podologue
- 12h45 > 13h45** Prendre soin de ses pieds avec un podologue
- 14h > 15h** Activité Pilate
- 15h15 > 16h15** Gym santé bien être

### Salle ESCALETTE (RDC)

- 10h > 11h** La sophrologie et ses bienfaits : atelier découverte
- 11h15 > 12h15** Gestion du stress par le yoga
- 12h45 > 13h45** La sophrologie et ses bienfaits : atelier découverte
- 14h > 15h** Gestion du stress par le yoga
- 15h15 > 16h15** La sophrologie et ses bienfaits : atelier découverte

### En extérieur

- 11h15 > 12h15** Initiation marche nordique
- 12h45 > 13h45** Initiation marche nordique
- 14h > 15h** Marche santé bien être
- 15h15 > 16h15** Circuit santé bien être

## CONFÉRENCES

### Salle de conférence MORGIU (RDC)

- 09h45 > 10h15** **Le fonctionnement du diabète** animé par un endocrinologue
- 10h30 > 11h** **Les complications possibles du diabète** animé par un endocrinologue
- 11h15 > 11h45** **Qu'est-ce que l'insuline ?** animé par un endocrinologue
- 12h45 > 13h15** **Mes pieds parlons-en !** animé par un médecin
- 13h30 > 14h00** **Prendre soins de ses dents, c'est aussi important !** animé par un médecin
- 14h15 > 14h45** **Je suis diabétique, je me prends en charge !** animé par un médecin
- 15h > 16h** **L'accompagnement vers une pratique sportive adaptée**

## LES PARTENAIRES



Charlene coaching



## 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