



Vendée Diabète Nutrition

Dispositif d'appui en Education Thérapeutique du Patient

SOMMAIRE

Atelier « Comprendre le diabète » :	page 2
Atelier « Parlons de mon traitement » :	page 2
Atelier « Vivre avec le diabète » :	page 3
Atelier « Mon diabète au quotidien » :	page 3
Atelier « Hypoglycémie » :	page 3
Ateliers diététiques :	page 4
Atelier « Cuisine » :	page 6
Atelier « Pieds et diabète » :	page 6
Atelier « Bien se chausser » :	page 7
Atelier « Douleurs du pied diabétique et auto massage » :	page 7
Atelier « Activité physique et diabète » :	page 7
Atelier « Confiance en soi » :	page 8
Atelier « Gestion du stress » :	page 8
Atelier en Visioconférence :	page 8

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**.

Cher(e)s Adhérents (es),

Cet agenda des ateliers éducatifs en groupe du premier semestre 2021 a été élaboré en novembre 2020 pendant la période de confinement. L'absence de visibilité lors de cette période nous a contraints à construire un agenda allégé, du fait notamment de l'incertitude sur la disponibilité des salles habituellement utilisées au sein des différentes communes.

Si l'évolution sanitaire est favorable au cours du premier semestre 2021, nous pourrons ajouter de nouvelles dates d'ateliers collectifs en fonction de vos besoins, sur les thèmes souhaités et les lieux où la demande existe.

Dès la fin des mesures sanitaires, nous reprendrons nos activités en groupes, et nous poursuivrons aussi nos actions d'accompagnement de la même façon que lors des deux périodes de confinement (printemps et automne 2020) :

- en entretien individuel, en consultation présenteielle ou téléphonique ou téléconsultation
- en atelier collectif à distance par l'intermédiaire d'une plateforme de visiocommunication

Nous restons mobilisés et à disposition pour répondre à vos attentes. Vous trouverez en dernière page, des propositions d'ateliers visio sur différents thèmes. De nouvelles dates d'ateliers visio pourront également être ajoutées si besoin en fonction de vos demandes.

Nous vous souhaitons une excellente année 2021, en pleine santé, en espérant le retour rapide à la « vie d'avant ».

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

ATELIER « COMPRENDRE LE DIABÈTE »

animé par un médecin

COMMUNE	SALLE	Dates	Horaires
LUCON	Salle de réunion - Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mercredi 27 janvier Mercredi 14 avril	de 14h à 15h30
BRETIGNOLLES SUR MER	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Mardi 2 février Mardi 1 ^{er} juin	de 13h45 à 15h15
DOMPIERRE SUR YON	Mairie 20 rue du Vieux Bourg	Mardi 16 février	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards	Mardi 23 février	de 13h45 à 15h15
POUZAUGES	Salle n°2 CYBERCENTRE Pôle associatif intercommunal 12 rue du Vieux Château	Jeudi 4 mars	de 14h à 15h30
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne Salle de réunion 2 ^e étage	Mardi 6 avril	de 13h45 à 15h15
CHALLANS	Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 1 ^{er} avril	de 14h à 15h30
LES SABLES D'OLONNE	À confirmer	Mardi 20 avril	de 13h45 à 15h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Mercredi 19 mai	de 13h45 à 15h15
CHANTONNAY	Centre des 4 vents 4 rue Voltaire	Mardi 8 juin	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
POUZAUGES	Salle de réunion - RDC Pôle associatif intercommunal - 2 rue du vieux château	Vendredi 19 mars	de 10h à 11h30
VENANSAULT	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN - derrière la mairie	Vendredi 16 avril	de 10h à 11h30
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne - Salle de réunion 2 ^e étage	Vendredi 21 mai	de 10h à 11h30

ATELIER « VIVRE AVEC LE DIABÈTE »

animé par une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Mercredi 27 janvier Mercredi 14 avril	de 15h45 à 17h15
BRETIGNOLLES SUR MER	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Mardi 2 février Mardi 1 ^{er} juin	de 15h30 à 17h
DOMPIERRE SUR YON	Mairie 20 rue du vieux bourg	Mardi 16 février	de 15h30 à 17h
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards	Mardi 23 février	de 15h30 à 17h
POUZAUGES	Salle n°2 CYBERCENTRE Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux château	Jeudi 4 mars	de 15h45 à 17h15
CHALLANS	Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Jeudi 1 ^{er} avril	de 15h45 à 17h15
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne - Salle de réunion 2 ^e étage	Mardi 6 avril	de 15h30 à 17h
LES SABLES D'OLONNE	À confirmer	Mardi 20 avril	15h30 à 17h
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Mercredi 19 mai	de 15h30 à 17h
CHANTONNAY	Centre des 4 vents 4 rue Voltaire	Mardi 8 juin	de 15h30 à 17h

ATELIER « MON DIABÈTE AU QUOTIDIEN »

animé par une infirmière et une diététicienne

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
NOIRMOUTIER EN L'ILE	Mairie ANNEXE de l'Herbaudière	Jeudi 11 mars	de 10h à 11h30
BRETIGNOLLES S/MER	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Jeudi 22 avril	de 14h à 15h30

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
POUZAUGES	Salle n°2 CYBERCENTRE Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux Château	Jeudi 4 mars	de 10h à 11h30
BRETIGNOLLES S/MER	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Jeudi 22 avril	de 10h à 11h30

ATELIERS DIÉTÉTIQUES animé par une diététicienne

CHALLANS			
ATELIER « Lecture des étiquettes »	Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Mardi 19 janvier Vendredi 16 avril	de 14h à 15h30
ATELIER « A vos menus »		Vendredi 12 février Lundi 17 mai	de 14h à 15h30
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »		Vendredi 19 mars Vendredi 18 juin	de 14h à 15h30
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 2 avril	de 9h à 10h30

LA MOTHE ACHARD			
ATELIER « Alimentation à petit prix »	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards 9 place du Général de Gaulle	Lundi 21 juin	de 10h à 11h30
ATELIER « Le grignotage »		Lundi 19 avril	de 10h à 11h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 25 février	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 26 février	de 9h à 10h30

LES HERBIERS			
ATELIER « Lecture des étiquettes »	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne Salle de réunion 2 ^e étage	Mercredi 23 juin	de 10h à 11h30
ATELIER « A vos menus »		Mercredi 21 avril	de 10h à 11h30
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 8 avril	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 9 avril	de 9h à 10h30

POUZAUGES			
ATELIER « A vos menus »	Salle n°2 CYBERCENTRE Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux château	Mercredi 31 mars	de 10h à 11h30
ATELIER « Lecture sur les étiquettes »		Mercredi 19 mai	de 10h à 11h30
ATELIER « Alimentation et diabète »	Salle de réunion - RDC Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux château	Vendredi 5 mars	de 10h à 11h30

LUÇON			
ATELIER « Lecture sur les étiquettes »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Jeudi 11 février	de 14h à 15h30
ATELIER « Le grignotage »		Mercredi 10 mars	de 10h à 11h30

ATELIER « Alimentation à petit prix »	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire	Jeudi 27 mai	de 10h30 à 12h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 28 janvier Jeudi 15 avril	de 15h45 à 17h15
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 29 janvier Vendredi 16 avril	de 9h à 10h30

CHANTONNAY

ATELIER « Lecture des étiquettes »	Centre des 4 vents 4 rue Voltaire	Lundi 12 avril	de 10h30 à 12h
ATELIER « A vos menus »		Lundi 8 février	de 10h30 à 12h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 11 juin	de 9h à 10h30

MONTAIGU

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Salle de réunion 3 ^e étage Face à l'ascenseur Bâtiment Clémenceau Hôpital de Montaigu	Jeudi 20 mai	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 21 mai	de 9h à 10h30

VENANSULT

ATELIER « Lecture des étiquettes »	Salle Eugène TEXIER Espace WOLIN derrière la mairie	Vendredi 19 février Mardi 11 mai	de 10h à 11h30
ATELIER « Sucres et graisse dans l'alimentation »		Vendredi 5 février vendredi 23 avril	de 10h à 11h30

DOMPIERRE SUR YON

ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »	Mairie 20 rue du vieux bourg	Jeudi 18 février	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 19 février	de 9h à 10h30

BRETIGNOLLES SUR MER

ATELIER « Lecture des étiquettes »	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Mardi 23 mars Mercredi 23 juin	de 10h à 11h30
ATELIER « Sucres et graisses dans l'alimentation »		Mardi 20 avril	de 10h à 11h30
ATELIER « À vos menus »		Mardi 1 ^{er} juin	de 10h à 11h30
ATELIER « Les idées reçues »		Mardi 16 février	de 10h à 11h30

ATELIER « Le grignotage »	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Jeudi 18 mars	de 14h30 à 16h
ATELIER « Pour moi, manger c'est quoi ? »		Jeudi 4 février Jeudi 3 juin	de 15h30 à 17h
ATELIER « Alimentation et diabète »		Vendredi 5 février Vendredi 4 juin	de 9h à 10h30

NOIRMOUTIER

ATELIER « Le grignotage »	Mairie ANNEXE de l'Herbaudière	Jeudi 11 mars	de 14h à 15h30
-------------------------------------	-----------------------------------	---------------	-----------------------

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 30 janvier et un samedi par mois (dates à confirmer)	de 9h15 à 13h
CHALLANS	Salle de l'Ogerie 1 Square Marcel Baudouin à Challans	Lundi 1 ^{er} février Lundi 15 mars Lundi 12 avril Lundi 10 mai Lundi 7 juin	de 9h15 à 13h

ATELIER « PIEDS ET DIABÈTE » animé par une infirmière et un pédicure-podologue

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 28 janvier Jeudi 15 avril	de 14h à 15h30
BRETIGNOLLES	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Jeudi 4 février Jeudi 3 juin	de 13h45 à 15h15
DOMPIERRE SUR YON	Mairie 20 rue du vieux bourg	Jeudi 18 février	de 13h45 à 15h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards	Jeudi 25 février	de 13h45 à 15h15
POUZAUGES	Salle de réunion - RDC Pôle associatif intercommunal 12 rue du Vieux Château	Vendredi 5 mars	de 10h45 à 12h15
CHALLANS	Maison de l'Economie Pôle Activ'Océan Rue Owen Chamberlain	Vendredi 2 avril	de 10h45 à 12h15
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne - Salle de réunion 2 ^e étage	Jeudi 8 avril	de 13h45 à 15h15

MONTAIGU	Salle de réunion 3ème étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Jeudi 20 mai	de 13h45 à 15h15
CHANTONNAY	Centre des 4 vents 4 rue Voltaire	Vendredi 11 juin	de 10h45 à 12h15

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 20 mai	de 13h45 à 15h15

ATELIER « Douleurs du pied diabétique et auto massage »

animé par une infirmière et un pédicure-podologue

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

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Jeudi 15 avril	de 10h à 11h30

ATELIER « ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DIABÈTE »

animé par un éducateur sportif

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
LUCON	Salle de réunion Maison de Santé ESCULAPE 1 place du Champ de Foire à Luçon	Vendredi 29 janvier Vendredi 16 avril	de 10h45 à 12h15
BRETIGNOLLES	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Vendredi 5 février Vendredi 4 juin	de 10h45 à 12h15
DOMPIERRE SUR YON	Mairie 20 rue du vieux Bourg	Vendredi 19 février	de 10h45 à 12h15
POUZAUGES	Salle réunion - RDC Pôle associatif intercommunal 12 rue du vieux Château	Vendredi 12 mars	de 10h45 à 12h15
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards	Vendredi 26 février	de 10h45 à 12h15
LES HERBIERS	Pôle Santé Notre Dame 17 rue St Etienne Salle de réunion 2 ^e étage	Vendredi 9 avril	de 10h45 à 12h15
MONTAIGU	Salle de réunion 3 ^e étage du bâtiment CLEMENCEAU CHD Site de Montaigu	Vendredi 21 mai	de 10h45 à 12h15
CHANTONNAY	Centre des 4 vents 4 rue Voltaire	Vendredi 18 juin	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	Mardi 11 mai	de 14h30 à 16h
POUZAUGES	Salle de réunion - RDC Pôle associatif intercommunal 12 rue du Vieux Château	Mardi 16 mars	de 14h30 à 16h

ATELIER « GESTION DU STRESS »

animé par une psychologue et une infirmière

COMMUNE	SALLE	DATES	HORAIRES
BRETIGNOLLES S/MER	Salle de réunion 10 rue De Lattre de Tassigny	Mardi 9 février	de 14h30 à 16h
LA MOTHE ACHARD	Salle de réunion 1 ^{er} étage - Pôle santé des Achards	Mardi 23 mars	de 9h30 à 11h
CHANTONNAY	Centre des 4 vents 4 rue Voltaire	Mardi 22 juin	de 14h30 à 16h

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
ATELIER « Quiz sur le diabète »	Jeudi 8 avril	De 18h à 19h
ATELIER « Gestion du stress »	Mardi 26 janvier	de 15h30 à 16h30
ATELIER « A vos menus »	Vendredi 19 mars Mardi 15 juin	de 10h à 11h30