



## Participez gratuitement\* à des ateliers proches de chez vous !

Le Réseau Paris Diabète organise des ateliers de petits groupes de 4 à 8 personnes diabétiques, comme vous, dans le but de vous aider à apprendre comment réussir à vous traiter au mieux et participer vous-mêmes à la surveillance de votre santé.

Ces ateliers, d'une durée moyenne de 1h30 à 2h, sont animés par des professionnels de santé (médecins, infirmiers, diététiciens, podologues, pharmaciens ou éducateurs sportifs) membres du Réseau Paris Diabète. Ils ont été formés à ce type d'activité appelée "Éducation Thérapeutique".

\*financement par l'Assurance Maladie



Avec le Soutien de



Réseau Paris Diabète - 16 bis rue Lauzin - 75019 Paris  
 Tel : 01 45 45 46 56 - Fax : 01 45 45 46 27  
 Mail : [paris.diabete@wanadoo.fr](mailto:paris.diabete@wanadoo.fr)  
 Site internet : [www.paris-diabete.fr](http://www.paris-diabete.fr)

# Les ateliers diabète

Octobre 2016 à février 2017

Vivre avec son traitement



Manger équilibré



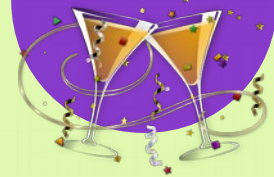
Prendre soin de ses pieds



Bouger au quotidien



Vivre la Fête!



Partir en voyage



Les extras alimentaires



INFORMATION  01.45.45.46.56



## LES ATELIERS DE GROUPE

### Questions & Réponses !

**Q** J'ai du diabète, pourquoi participer à des ateliers de groupe ?

**R** : Participer aux ateliers c'est s'informer, mettre à jour ses connaissances, rencontrer d'autres personnes diabétiques pour partager ses expériences, et bénéficier des conseils de chacun !

**Q** Qui anime les ateliers ?

**R** : Ce sont des professionnels de santé (médecins, infirmiers, diététiciens, podologues, pharmaciens, psychologues ou éducateurs sportifs). Ils sont formés à ce type d'activité appelée " Éducation Thérapeutique "

**Q** Où se déroulent les ateliers ?

**R** : Les ateliers sont organisés dans tout Paris, vous pouvez ainsi choisir le lieu le plus pratique pour vous ! (voir le programme ci-après)

**Q** Combien de temps cela dure ?

**R** : Selon le thème, les ateliers peuvent comporter plusieurs parties, espacées chacune d'une semaine. Chaque partie dure 2 heures.

**Q** Est-ce gratuit ?

**R** : Les ateliers que nous organisons ne sont pas payants, et sont financés par l'assurance maladie. Aucune cotisation n'est demandée pour votre adhésion au réseau.


1




## Comment s'inscrire ?

**L'inscription aux ateliers du réseau est libre et gratuite**

Si vous voulez vous inscrire pour participer aux ateliers, ou simplement pour vous renseigner, vous pouvez nous contacter soit :

 **Par téléphone : 01.45.45.46.56**  
du lundi au vendredi, de 9h à 17h

 **Par mail : [paris.diabete@wanadoo.fr](mailto:paris.diabete@wanadoo.fr)**

 **Par courrier, à l'adresse suivante :**  
**Réseau Paris Diabète** - 16bis rue Lauzin  
75019 Paris.

**Après votre inscription, vous recevrez une lettre de confirmation vous indiquant tous les détails pratiques pour accéder aux ateliers, ainsi que la liste du matériel que nous vous conseillons d'apporter.**

**Vous vous inscrivez aux ateliers pour la première fois ? Vous ne savez pas quel(s) atelier(s) choisir ? Nous vous recommandons les ateliers 🌟 pour commencer !**

2

# Manger équilibré



## L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Apprendre à gérer son alimentation en tenant compte de la vie de famille et professionnelle.

## Alimentation et glycémie : quels liens ?

Apprendre à reconnaître les aliments qui ont une influence sur la glycémie.

## Les graisses et le diabète : quels liens ?

Apprendre à choisir les graisses qui ont un impact positif sur la santé.

### Octobre 2016

#### CCAS – 4 avenue Richerand – Paris 10e

Métro Goncourt (ligne 11) ou Jacques Bonsergent (ligne 5)

##### ☐ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Mardi 4 octobre de 10h00 à 12h00

##### ☐ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Mardi 11 octobre de 10h00 à 12h00

##### ☐ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Mardi 18 octobre de 10h00 à 12h00

### Novembre - Décembre 2016

#### SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e

Métro Boucicaut (ligne 8)

##### ☐ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Jeudi 10 novembre de 10h00 à 12h00

##### ☐ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Jeudi 17 novembre de 10h00 à 12h00

##### ☐ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Jeudi 24 novembre de 10h00 à 12h00

#### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

##### ☐ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Samedi 26 novembre de 10h00 à 12h00

##### ☐ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Samedi 3 décembre de 10h00 à 12h00

##### ☐ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Samedi 10 décembre de 10h00 à 12h00

#### CCAS – 4 avenue Richerand – Paris 10e

Métro Goncourt (ligne 11) ou Jacques Bonsergent (ligne 5)

##### ☐ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Mercredi 30 novembre de 14h00 à 16h00

##### ☐ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Mercredi 7 décembre de 14h00 à 16h00

##### ☐ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Mercredi 14 décembre de 14h00 à 16h00

### Janvier 2017

#### Centre EDISON – 44 rue Charles Moureu – Paris 13e

Métro Place d'Italie (lignes 5,6,7) ou Tolbiac (7) ou Olympiades (14)

##### ☐ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Mardi 10 janvier de 14h00 à 16h00

##### ☐ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Mardi 17 janvier de 14h00 à 16h00

##### ☐ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Mardi 24 janvier de 14h00 à 16h00

### Janvier - Février 2017

#### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

##### ☐ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Lundi 23 janvier de 18h00 à 20h00

##### ☐ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Lundi 30 janvier de 18h00 à 20h00

##### ☐ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Lundi 6 février de 18h00 à 20h00

## Janvier – Février 2017

### Habitat & soins – 5 rue Henri Feulard – Paris 10e

Métro Colonel Fabien (ligne 2) ou Belleville (ligne 2 ou 11)

#### ■ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Vendredi 27 janvier de 14h00 à 16h00

#### ■ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Vendredi 3 février de 14h00 à 16h00

#### ■ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Vendredi 10 février de 14h00 à 16h00

## Février 2017

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ L'équilibre alimentaire au quotidien ☀

Jeudi 2 février de 14h00 à 16h00

#### ■ Alimentation et glycémie : quels liens ?

Jeudi 9 février de 14h00 à 16h00

#### ■ Les graisses et le diabète : quels liens ?

Jeudi 16 février de 14h00 à 16h00

## Octobre 2016

### SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### ■ Le diabète et ses traitements ☀

Vendredi 7 octobre de 10h00 à 12h00

#### ■ Se surveiller, adapter son traitement

Vendredi 14 octobre de 10h00 à 12h00

## Novembre 2016

### Pharmacie de l'Europe – 31 rue d'Amsterdam – Paris 8e

Métro Liège (ligne 13) ou Europe (ligne 3)

#### ■ Le diabète et ses traitements ☀

Mardi 8 novembre de 14h00 à 16h00

#### ■ Se surveiller, adapter son traitement

Mardi 15 novembre de 14h00 à 16h00

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Le diabète et ses traitements ☀

Lundi 21 novembre de 14h00 à 16h00

#### ■ Se surveiller, adapter son traitement

Lundi 28 novembre de 14h00 à 16h00

## Décembre 2016

### Centre EDISON – 44 rue Charles Moureu – Paris 13e

Métro Place d'Italie (lignes 5,6,7) ou Tolbiac (7) ou Olympiades (14)

#### ■ Le diabète et ses traitements ☀

Jeudi 1er décembre de 14h00 à 16h00

#### ■ Se surveiller, adapter son traitement

Jeudi 8 décembre de 14h00 à 16h00

## Janvier 2017

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Le diabète et ses traitements ☀

Samedi 7 janvier de 10h00 à 12h00

#### ■ Se surveiller, adapter son traitement

Samedi 14 janvier de 10h00 à 12h00

## Vivre avec son traitement



### Le diabète et ses traitements ☀

Comprendre l'action / le rôle des médicaments.

### Se surveiller, adapter son traitement

Apprendre à adapter son traitement aux événements du quotidien.

### CMS Réaumur - 106 rue Réaumur – Paris 2e

Métro Sentier (ligne 3)

#### Le diabète et ses traitements ☀

Mercredi 11 janvier de 14h00 à 16h00

#### Se surveiller, adapter son traitement

Mercredi 18 janvier de 14h00 à 16h00

### Janvier – Février 2017

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Le diabète et ses traitements ☀

Mardi 31 janvier de 14h00 à 16h00

#### Se surveiller, adapter son traitement

Mardi 7 février de 14h00 à 16h00

### SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### Le diabète et ses traitements ☀

Lundi 6 février de 14h00 à 16h00

#### Se surveiller, adapter son traitement

Lundi 13 février de 14h00 à 16h00

### Octobre 2016

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Prendre soin de ses pieds ☀

Lundi 3 octobre de 18h00 à 20h00

#### Choisir des chaussures adaptées

Lundi 10 octobre de 18h00 à 20h00

### Novembre 2016

### Pôle santé Paris 13 – 31 place Jeanne d'Arc – Paris 13e

Métro Nationale (ligne 6) ou Olympiades (ligne 14)

#### Prendre soin de ses pieds ☀

Mercredi 9 novembre de 14h00 à 16h00

#### Choisir des chaussures adaptées

Mercredi 16 novembre de 14h00 à 16h00

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Prendre soin de ses pieds ☀

Vendredi 18 novembre de 10h00 à 12h00

#### Choisir des chaussures adaptées

Vendredi 25 novembre de 10h00 à 12h00

### Décembre 2016

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Prendre soin de ses pieds ☀

Mardi 6 décembre de 14h00 à 16h00

#### Choisir des chaussures adaptées

Mardi 13 décembre de 14h00 à 16h00

### Janvier 2017

### SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### Prendre soin de ses pieds ☀

Vendredi 13 janvier de 14h00 à 16h00

#### Choisir des chaussures adaptées

Vendredi 20 janvier de 14h00 à 16h00

## Prendre soin de ses pieds



### Prendre soin de ses pieds ☀

Comment prendre soin de ses pieds pour les protéger sans risque.

### Choisir des chaussures adaptées

Comment choisir des chaussures adaptées à son pied.

## Janvier – Février 2017

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Prendre soin de ses pieds ☀

Samedi 28 janvier de 10h00 à 12h00

#### ■ Choisir des chaussures adaptées

Samedi 4 février de 10h00 à 12h00

### CCAS – 4 avenue Richerand – Paris 10e

Métro Goncourt (ligne 11) ou Jacques Bonsergent (ligne 5)

#### ■ Prendre soin de ses pieds ☀

Mercredi 8 février de 14h00 à 16h00

#### ■ Choisir des chaussures adaptées

Mercredi 15 février de 14h00 à 16h00

## Partir en voyage



Comment se préparer avant un voyage ? Quelles précautions prendre quand vous partez ? cet atelier dure **2 heures**.

## Novembre 2016

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Partir en voyage

Mardi 29 novembre de 14h00 à 16h00

## Janvier 2017

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Partir en voyage

Jeudi 26 janvier de 14h00 à 16h00

## Vivre la fête !



Comment se préparer avant un moment de fête pour en profiter pleinement ! cet atelier dure **2 heures**.

## Novembre 2016

### SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### ■ Vivre la fête

Vendredi 25 novembre de 14h00 à 16h00

## Décembre 2016

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Vivre la fête

Lundi 12 décembre de 14h00 à 16h00

## Adapter son alimentation : dire oui ou non ?

Savoir gérer les plaisirs de l'alimentation lors d'un atelier de travail en situation. Cet atelier dure **2 heures**.

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Dire oui ou non...

Mardi 22 novembre de 18h00 à 20h00

## Décembre 2016

### Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### ■ Dire oui ou non...

Mardi 24 janvier de 18h00 à 20h00

## Les extras alimentaires



Faire des excès, difficile d'y résister ! Mais quels sont leurs effets sur le diabète ?

Comment gérer ces « extras » alimentaires pour limiter leurs effets ?

Cet atelier dure **2 heures**.

### Octobre 2016

**Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e**

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Les extras alimentaires

Lundi 17 octobre de 14h00 à 16h00

### Février 2017

**SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e**

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### Les extras alimentaires

Jeudi 2 février de 10h00 à 12h00

**Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e**

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Les extras alimentaires

Mardi 14 février de 14h00 à 16h00

## « Libre avec l'insuline »

Partager ses interrogations sur l'insuline.

Échanger ses expériences entre patients.

Chaque atelier se déroule en **2 parties de 2 heures**.

### Novembre 2016

**Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e**

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Libre avec l'insuline

Mardis 29 novembre et 6 décembre de 18h00 à 20h00

### Janvier 2017

**Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e**

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Libre avec l'insuline

Mercredis 25 janvier et 1e février de 14h00 à 16h00

## Bouger au quotidien

Évaluer sa condition physique, comment reprendre une activité physique régulière... chaque atelier se déroule en **2 parties de 2 heures**.

### Octobre 2016

**SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e**

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### Bouger au quotidien

Jeudis 6 et 13 octobre de 9h30 à 11h30

### Novembre 2016

**Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e**

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Bouger au quotidien

Jeudis 10 et 17 novembre de 14h00 à 16h00

### Décembre 2016

**SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e**

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### Bouger au quotidien

Lundis 5 et 12 décembre de 9h30 à 11h30

### Janvier 2017

**Réseau Paris Diabète – 16 bis rue Lauzin – Paris 19e**

Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

#### Bouger au quotidien

Jeudis 12 et 19 janvier de 14h00 à 16h00

### Février 2017

**SAMSAH – 163 rue de la Croix Nivert – Paris 15e**

Métro Boucicaut (ligne 8)

#### Bouger au quotidien

Jeudis 9 et 16 février de 9h30 à 11h30

## Les marches du réseau



Des marches douces dans Paris, pour pratiquer une activité physique simple et adaptée à vos besoins ! Les animateurs discutent avec le groupe de l'effet de l'activité physique sur la glycémie, du choix des chaussures pour la marche, du re-sucrage pendant l'effort... chaque marche dure **2 heures environ**.

### ■ Marche – La Coulée Verte

Samedi 15 octobre de 14h00 à 16h00  
Rendez-vous devant le grand escalier de l'opéra Bastille  
Métro Bastille (lignes 1, 5, 8)

### ■ Marche – Parc Floral

Samedi 26 novembre de 14h00 à 16h00  
Rendez-vous sur le terre-plein de la Cours des  
Maréchaux  
Métro Château de Vincennes (ligne 1)

### ■ Marche – Jardin du Luxembourg

Samedi 10 décembre de 14h00 à 16h00  
Rendez-vous à l'entrée du jardin du Luxembourg, place  
Edmond-Rostand  
Station Luxembourg (RER B), ou Odéon (ligne 4 ou 10), ou Cluny – La  
Sorbonne (ligne 10)

### ■ Marche – Parc Monceau

Samedi 21 janvier de 14h00 à 16h00  
Rendez-vous Boulevard de Courcelles, Place de la  
République Dominicaine  
Métro Monceau (ligne 2)

### ■ Marche – La Coulée Verte

Samedi 11 février de 14h00 à 16h00  
Rendez-vous devant le grand escalier de l'opéra Bastille  
Métro Bastille (lignes 1, 5, 8)

# Mes ateliers :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mes Notes...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---