



L'Association Paris Diabète organise des ateliers de petits groupes de personnes diabétiques, comme vous, pour vous aider à vous traiter au mieux et à participer à la surveillance de votre santé.

Ces ateliers, d'une durée moyenne de 2h, sont animés par des professionnels de santé (médecins, infirmiers, diététiciens, podologues, pharmaciens, psychologues ou éducateurs médico-sportifs) membres de l'Association Paris Diabète. Ils sont formés à ce type d'activité appelée "Éducation Thérapeutique".

Avec le Soutien de



Agence Régionale de Santé
Île-de-France

Association Paris Diabète – Membre du GCS Réseau Régional Diabète
16 bis rue Lauzin – 75019 Paris

Tel : 01 45 45 46 56

Mail : paris.diabete@wanadoo.fr

Site internet : www.paris-diabete.com



Les ateliers diabète

Mai à Juillet 2018

J'ai du diabète... Et si on en parlait ?

Bouger au
quotidien

Régime diabétique
ou
équilibre alimentaire ?

Comprendre le diabète...
S'approprier son traitement

Alimentation : et si je craque ?

Pieds et diabète

Apprivoiser l'insuline

Alimentation : gérer les
tentations

Préparer un voyage

Les marches
du réseau

Vivre la fête

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, 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 médico-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 sont financés par l'Agence Régionale de Santé. L'inscription aux ateliers du réseau est gratuite pour ses adhérents. L'adhésion est également gratuite.




Comment s'inscrire ?

Pour participer aux ateliers, ou simplement pour vous renseigner, vous pouvez nous contacter :

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

 **Par mail : paris.diabete@wanadoo.fr**

 **Par courrier, à l'adresse suivante :**

Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris.

Les thèmes des ateliers

S'exprimer autour du diabète

J'ai du diabète... Et si on en parlait ? (2 séances de 2h)

Cet atelier s'adresse aux patients qui ont récemment découvert leur diabète et/ou qui veulent s'exprimer autour du vécu de leur maladie. Cet atelier est animé par un psychologue, un pharmacien et un patient formé à l'animation.

Comprendre le diabète... S'approprier son traitement

Comprendre le diabète (1 séance de 2h)

Qu'est-ce que le diabète ? Pourquoi ?
Comment fonctionnent les traitements ?
Revoir les bases de la maladie et les actions des traitements.

Se surveiller, gérer son traitement (1 séance de 2h)

Se surveiller pour équilibrer son diabète.

Apprivoiser l'insuline (2 séances de 2h)

Les avantages et inconvénients de l'insuline :
partager ses interrogations et expériences.

Pieds et diabète

Prendre soin de ses pieds (1 séance de 2h)

Le pied, point sensible du diabétique : comment le protéger sans risque.

Bien se chausser (1 séance de 2h)

Comment bien choisir ses chaussures. Trucs et astuces à partager.

**Vous ne savez pas quel(s) atelier(s) choisir ?
Nous vous recommandons les ateliers 
pour commencer !**

Régime diabétique ou équilibre alimentaire ?

Intérêts de l'équilibre alimentaire (1 séance de 2h)

Apprendre à équilibrer ses repas : un traitement au quotidien.

Sucres et diabète (1 séance de 2h)

Reconnaître les sucres dans l'alimentation et connaître leurs effets sur la glycémie.

Graisses et diabète (1 séance de 2h)

Reconnaître les graisses dans l'alimentation et connaître leurs effets sur la santé.

Alimentation : Et si je craque ? (1 séance de 2h)

Faire des excès, difficile d'y échapper ! Comment en limiter les effets ?

Alimentation : Gérer les tentations (1 séance de 2h)

Trucs et astuces à partager lors d'un atelier de mise en situation.

Vivre la fête ! (1 séance de 2h)

Comment préparer un moment de fête pour en profiter ?

Bouger au quotidien

Bouger au quotidien (2 séances de 2h)

L'activité physique est l'allié du patient diabétique : comment retrouver une activité physique quel que soit sa condition physique ?
Trouvons des astuces adaptées à chacun.

Les marches du réseau (1 séance de 2h)

Des marches douces dans Paris pour reprendre une activité à la portée de tous. C'est l'occasion de discuter de l'effet de l'activité physique sur la glycémie, du choix des chaussures pour la marche, du re-sucrage pendant l'effort...

Préparer un voyage

Préparer un voyage (1 séance de 2h)

Quelles sont les précautions à prendre ?

MAI 2018

		10h – 12h	14h – 16h	17h – 19h	18h – 20h
Mardi	1				
Mercredi	2				
Jeudi	3				
Vendredi	4	●			
Samedi	5				
Dimanche	6				
Lundi	7				
Mardi	8				
Mercredi	9				
Jeudi	10				
Vendredi	11	●	●		
Samedi	12	●			
Dimanche	13				
Lundi	14				
Mardi	15				
Mercredi	16	●			
Jeudi	17	●			
Vendredi	18		●		
Samedi	19				
Dimanche	20				
Lundi	21				
Mardi	22				
Mercredi	23	●			
Jeudi	24	●	●		
Vendredi	25		●		
Samedi	26		●		
Dimanche	27				
Lundi	28	●			
Mardi	29		●		
Mercredi	30				
Jeudi	31	●	●		

● Prendre soin de ses pieds

Jeudi 24 mai 2018 de 14h à 16h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

Lundi 28 mai 2018 de 10h à 12h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur - Paris 2^e

● Bien se chausser

Jeudi 31 mai 2018 de 14h à 16h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● Comprendre le diabète

Vendredi 4 mai 2018 de 10h à 12h
Centre de Santé Edison
44 rue Charles Moureu - Paris 13^e

● Se surveiller, gérer son traitement

Vendredi 11 mai 2018 de 10h à 12h
Centre de Santé Edison
44 rue Charles Moureu - Paris 13^e

● J'ai du diabète... Et si on en parlait ?

Vendredis 11 et 18 mai 2018 de 14h à 16h
(2 séances complémentaires)
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● Intérêts de l'équilibre alimentaire

Samedi 12 mai 2018 de 10h à 12h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

Jeudi 17 mai 2018 de 10h à 12h
Centre SAMSAH la Maisonnée
163 rue de la Croix Nivert - Paris 15^e

● Sucres et diabète

Jeudi 24 mai 2018 de 10h à 12h
Centre SAMSAH la Maisonnée
163 rue de la Croix Nivert - Paris 15^e

● Graisses et diabète

Jeudi 31 mai 2018 de 10h à 12h
Centre SAMSAH la Maisonnée
163 rue de la Croix Nivert - Paris 15^e

● Alimentation : Gérer les tentations

Vendredi 25 mai 2018 de 14h à 16h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● Alimentation : Et si je craque ?

Mardi 29 mai 2018 de 14h à 16h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● Bouger au quotidien

Mercredis 16 et 23 mai 2018 de 10h à 12h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● La Marche du réseau

Samedi 26 mai 2018 de 14h à 16h
Lieu à définir

JUIN 2018

		10h – 12h	14h – 16h	16h – 18h	18h – 20h
Vendredi	1				
Samedi	2	●			
Dimanche	3				
Lundi	4	●			
Mardi	5				
Mercredi	6			●	
Jeudi	7				
Vendredi	8				
Samedi	9	●			
Dimanche	10				
Lundi	11				
Mardi	12				
Mercredi	13			●	
Jeudi	14				
Vendredi	15		●		
Samedi	16		●		
Dimanche	17				
Lundi	18	●			
Mardi	19		●		
Mercredi	20		●		●
Jeudi	21		●		
Vendredi	22		●		
Samedi	23				
Dimanche	24				
Lundi	25	●			
Mardi	26		●		
Mercredi	27			●	
Jeudi	28		●		
Vendredi	29		●		
Samedi	30				

● **Bouger au quotidien**

Jeudis 21 et 28 juin 2018 de 14h à 16h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● **La Marche du réseau**

Samedi 16 juin 2018 de 14h à 16h
Lieu à définir

● **Bien se chausser**

Lundi 4 juin 2018 de 10h à 12h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur - Paris 2^e

● **J'ai du diabète... Et si on en parlait ?**

Mercredis 27 juin et 4 juillet 2018 de 16h à 18h
(2 séances complémentaires)
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

● **Préparer un voyage**

Mercredi 20 juin 2018 de 14h à 16h
CCAS Richerand
4 avenue Richerand - Paris 10^e

● **Intérêts de l'équilibre alimentaire**

Vendredi 15 juin 2018 de 14h à 16h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur - Paris 2^e

Lundi 18 juin 2018 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne - Paris 11^e

● **Sucres et diabète**

Vendredi 22 juin 2018 de 14h à 16h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur - Paris 2^e

Lundi 25 juin 2018 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne - Paris 11^e

● **Graisses et diabète**

Mercredi 20 juin 2018 de 18h à 20h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

Vendredi 29 juin 2018 de 14h à 16h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur - Paris 2^e

● **Comprendre le diabète**

Samedi 2 juin 2018 de 10h à 12h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

Mardi 19 juin 2018 de 14h à 16h
CCAS Richerand
4 avenue Richerand - Paris 10^e

● **Se surveiller, gérer son traitement**

Samedi 9 juin 2018 de 10h à 12h
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

Mardi 26 juin 2018 de 14h à 16h
CCAS Richerand
4 avenue Richerand - Paris 10^e

● **Apprivoiser l'insuline**

Mercredis 6 et 13 juin 2018 de 16h à 18h
(2 séances complémentaires)
Association Paris Diabète
16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

JUILLET 2018

		10h – 12h	14h – 16h	16h – 18h	18h – 20h
Dimanche	1				
Lundi	2	●			
Mardi	3				
Mercredi	4			●	
Jeudi	5				
Vendredi	6		●		
Samedi	7				
Dimanche	8				
Lundi	9				
Mardi	10				
Mercredi	11				
Jeudi	12				
Vendredi	13				
Samedi	14				
Dimanche	15				
Lundi	16				
Mardi	17				
Mercredi	18				
Jeudi	19				
Vendredi	20				
Samedi	21				
Dimanche	22				
Lundi	23				
Mardi	24				
Mercredi	25				
Jeudi	26				
Vendredi	27				
Samedi	28				
Dimanche	29				
Lundi	30				
Mardi	31				

● **Graisses et diabète**

Lundi 2 juillet 2018 de 10h à 12h
 Association Santé Charonne
 61 bis boulevard de Charonne - Paris 11^e

● **Alimentation : Gérer les tentations**

Vendredi 6 juillet 2018 de 14h à 16h
 Association Paris Diabète
 16 bis rue Lauzin - Paris 19^e

Régime diabétique ou équilibre alimentaire ?

Prendre soin de ses pieds

Comprendre le diabète...
S'approprier son traitement

Des ateliers proches de chez vous !



Apprivoiser l'insuline

Bouger au quotidien

J'ai du diabète... Et si on en parlait ?

Alimentation : gérer les tentations

Bien se chausser

CMS Réaumur **A**

106 rue Réaumur
75002 Paris
Métro Sentier (ligne 3)

CCAS Richerand **B**

4 avenue Richerand
75010 Paris
Métro Goncourt (ligne 11) ou Jacques Bonsergent (ligne 5)

Centre Habitat et soins **C**

4 rue Henri Feulard
75010 Paris
Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Colonel Fabien (ligne 2)

Cabinet Médical **D**

6 rue Lapeyrère
75018 Paris
Métro Jules Joffrin (ligne 12)

Association Paris Diabète **E**

16 bis rue Lauzin
75019 Paris
Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

Association Santé Charonne **F**

61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris
Métro Avron (ligne 2) ou Nation (lignes 1, 2, 6, 9 et RER A)

Centre de Santé Edison **G**

44 rue Charles Moureu
75013 Paris
Métro Place d'Italie (lignes 5,6,7), Tolbiac (7) ou Olympiades (14)

Centre SAMSAH la Maisonnée **H**

163 rue de la Croix Nivert
75015 Paris
Métro Boucicaut (ligne 8)

Cabinet de Podologie **I**

6, avenue Félix Faure
75015 Paris
Métro Félix Faure (ligne 8)

Cabinet de Podologie **J**

12 rue Paul Hervieu
75015 Paris
Métro Javel-André Citroën (ligne 10) ou Javel (RER C)