



Paris Diabète



Les ateliers diabète de janvier à avril 2022

Bouger au quotidien

Apprivoiser l'insuline

Régime diabétique ou équilibre alimentaire ?

Comprendre le diabète... S'approprier son traitement

Les extras alimentaires... Comment s'adapter

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

Alimentation : Gérer les tentations

Préparer un voyage

Pieds et diabète

Vivre la fête

INFORMATION  01.45.45.46.56

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.

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 santé.

Graisses et diabète (1 séance de 2h)

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

Extras alimentaires : comment s'adapter (1 séance de 2h)

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

Manger bien... moins cher (1 séance de 2h)

Comment manger équilibré et pas cher ? Des astuces à partager autour des courses, de la cuisine et de la composition de repas.

Vivre la fête ! (1 séance de 2h)

Comment préparer un moment de fête pour en profiter ?

Bouger au quotidien



Bouger au quotidien (3 séances de 2h)

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



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

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

Bien se chauffer (1 séance de 2h)

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

Comprendre le diabète... se surveiller, s'approprier son traitement



Comprendre le diabète (1 séance de 2h)

Le diabète : qu'est-ce que c'est ?

Suivi et surveillance (1 séance de 2h)

Équilibrer son diabète : comment et pourquoi ?

Gérer ses traitements et se surveiller (1 séance de 2h)

Comprendre le rôle et l'action des différents traitements.

Apprivoiser l'insuline (2 séances de 2h)

Les avantages et les inconvénients, partager ses
interrogations et ses expériences.

Autres thématiques

Diabète et Ramadan (1 séance de 2h)

Échanger, s'informer, partager des expériences et faire ses
propres choix pour sa santé.

 **Pour participer aux ateliers, l'inscription auprès de la
coordination est obligatoire : 01 45 45 46 56**

**Les ateliers ont lieu dans des établissements médico-
sociaux : le pass sanitaire est nécessaire pour participer**



Séances 1 et 2 (séances complémentaires) :

Mercredis 9 et 16 février à 14h

Association Paris Diabète - Paris 19^e

Mercredis 13 et 20 avril à 10h

SAMSAH La Maisonnée - Paris 15^e

Intérêts de l'équilibre alimentaire



Jeudi 13 janvier à 10h

MSP Pantinoise - Pantin (93500)

Mardi 25 janvier à 10h

MSP Ménilmontant - Paris 20^e

Jeudi 10 février à 10h

MSP Pantinoise - Pantin (93500)

Jeudi 17 février à 14h

SAMSAH La Maisonnée - Paris 15^e

Lundi 21 février à 14h

CDS Colliard - Paris 5^e

Jeudi 10 mars à 14h

Association Paris Diabète - Paris 19^e

Vendredi 1er avril à 10h

MSP Alésia Denfert - Paris 14^e

Jeudi 7 avril à 10h

MSP Pantinoise - Pantin (93500)

Mercredi 13 avril à 14h

Association Paris Diabète - Paris 19^e



- Vendredi 14 janvier à 10h**
MSP Alésia Denfert - Paris 14^e
- Jeudi 20 janvier à 10h**
MSP Pantinoise - Pantin (93500)
- Jeudi 24 février à 14h**
SAMSAH La Maisonnée - Paris 15^e
- Mercredi 23 mars à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Mercredi 20 avril à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e

Graisses et diabète



- Jeudi 27 janvier à 10h**
MSP Pantinoise - Pantin (93500)
- Vendredi 18 février à 10h**
MSP Alésia Denfert - Paris 14^e
- Jeudi 3 mars à 14h**
SAMSAH La Maisonnée - Paris 15^e
- Mercredi 16 mars à 10h**
MSP des deux Portes - Paris 10^e
- Mercredi 27 avril à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e

Vivre la fête



- Jeudi 31 mars à 15h**
MSP Pantinoise - Pantin (93500)



Pour participer aux ateliers, l'inscription auprès de la coordination est obligatoire : 01 45 45 46 56

**Les ateliers ont lieu dans des établissements médico-sociaux :
le pass sanitaire est nécessaire pour participer**



Mercredi 19 janvier à 10h

MSP des deux Portes - Paris 10^e

Vendredi 11 mars à 10h

MSP Alésia Denfert - Paris 14^e

Mercredi 6 avril à 10h

MSP des deux Portes - Paris 10^e

Gérer les tentations



Jeudi 20 janvier à 14h30

MSP des deux Portes - Paris 10^e

Jeudi 24 mars à 10h

MSP des deux Portes - Paris 10^e

Manger bien moins cher



Jeudi 17 février à 10h

MSP des deux Portes - Paris 10^e

Jeudi 14 avril à 14h30

MSP des deux Portes - Paris 10^e

Bouger au quotidien



Séances 1, 2 et 3 (séances complémentaires) :

Vendredis 7, 14 et 21 janvier à 14h

Dojo Sacamp - Paris 19^e

Vendredis 18, 25 février et 4 mars à 14h

Dojo Sacamp - Paris 19^e

Vendredis 11, 18 et 25 mars à 14h

Dojo Sacamp - Paris 19^e

Vendredis 1er, 8 et 15 avril à 14h

Dojo Sacamp - Paris 19^e



- Mercredi 12 janvier à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Lundi 17 janvier à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Vendredi 28 janvier à 10h**
SAMSAH La Maisonnée - Paris 15^e
- Mardi 1er février à 14h**
GOSB - Paris 20^e
- Mercredi 16 février à 10h**
MSP des deux Portes - Paris 10^e
- Mercredi 16 mars à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Lundi 21 mars à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Mercredi 30 mars à 14h**
CDS Colliard - Paris 5^e
- Mardi 5 avril à 14h**
GOSB - Paris 20^e
- Jeudi 14 avril à 10h**
MSP Pantinoise - Pantin (93500)
- Jeudi 28 avril à 14h**
SAMSAH La Maisonnée - Paris 15^e



Pour participer aux ateliers, l'inscription auprès de la coordination est obligatoire : 01 45 45 46 56

**Les ateliers ont lieu dans des établissements médico-sociaux :
le pass sanitaire est nécessaire pour participer**



- Lundi 24 janvier à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Mardi 8 février à 14h**
GOSB - Paris 20^e
- Lundi 28 mars à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Mardi 12 avril à 14h**
GOSB - Paris 20^e

Gérer ses traitements



- Lundi 31 janvier à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Mardi 15 février à 14h**
GOSB - Paris 20^e
- Lundi 4 avril à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Mardi 19 avril à 14h**
GOSB - Paris 20^e

Apprivoiser l'insuline



Séances 1 et 2 (séances complémentaires) :

- Mercredis 2 et 9 mars à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e

Diabète et Ramadan

- Vendredi 11 février à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Vendredi 18 mars à 10h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e



- Mercredi 19 janvier à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Lundi 31 janvier à 14h**
CDS Colliard - Paris 5^e
- Lundi 28 février à 10h**
Centre Médical Réaumur - Paris 2^e
- Jeudi 17 mars à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Mardi 22 mars à 10h**
MSP Ménilmontant - Paris 20^e
- Lundi 4 avril à 14h**
CDS Colliard - Paris 5^e
- Jeudi 21 avril à 10h**
MSP Pantinoise - Pantin (93500)

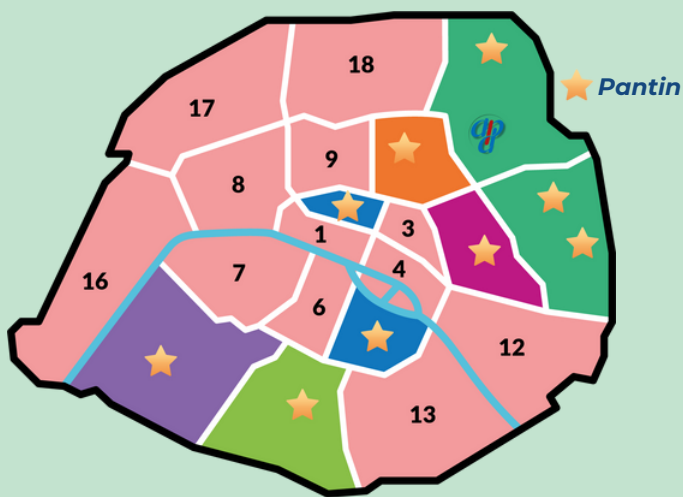


- Mercredi 26 janvier à 14h**
Association Paris Diabète - Paris 19^e
- Lundi 7 février à 14h**
CDS Colliard - Paris 5^e
- Mardi 29 mars à 10h**
MSP Ménilmontant - Paris 20^e
- Lundi 11 avril à 14h**
CDS Colliard - Paris 5^e



Pour participer aux ateliers, l'inscription auprès de la coordination est obligatoire : 01 45 45 46 56


Les ateliers ont lieu dans des établissements médico-sociaux : le pass sanitaire est nécessaire pour participer




Association Paris Diabète

16 bis rue Lauzin - 75019 Paris **RDC**
 Métro Belleville (lignes 2, 11) ou Pyrénées (ligne 11)
 Métro Buttes Chaumont (ligne 7bis)
 Bus 26 arrêt Atlas ou Botzaris Buttes Chaumont
 Bus 71 arrêt Botzaris Buttes Chaumont


Centre Médical Réaumur

106 rue Réaumur - 75002 Paris 
 Métro Sentier (ligne 3)
 Métro Réaumur-Sébastopol (ligne 4)
 Bus 20 et 39 arrêt Sentier


Centre de Santé Colliard

4 rue des Quatrefages - 75005 Paris 
 Métro Place Monge (ligne 7)
 Bus 24 et 67 arrêt Buffon - La Mosquée
 Bus 67 et 89 arrêt Cuvier - Jardin des Plantes


MSP des deux Portes

8 rue Saint-Quentin - 75010 Paris 
 RER - Magenta (ligne E)
 Métro Gare de l'Est (lignes 4, 5, 7)
 Bus 38 et 68 arrêt La Fayette - Magenta - Gare du Nord


MSP Charonne

61 bis boulevard de Charonne - 75011 Paris 
Métro Avron (ligne 2)
Nation (lignes 1, 2, 6, 9 et RER A)
Bus 57 arrêt Avron

MSP Alésia Denfert

29 avenue du Général Leclerc - 75014 Paris 
Métro Mouton Duvernet (ligne 4)
Métro Denfert-Rochereau (lignes 4, 6)
Bus 38 et 68 arrêt Mouton Duvernet
Bus 92 arrêt Mairie du 14^e


Centre SAMSAH la Maisonnée

163 rue de la Croix Nivert - 75015 Paris 
Métro Boucicaut (ligne 8)
Bus 62 arrêt Boucicaut
Bus 39, 62 et 80 arrêt Convention - Lecourbe
Bus Traverse Brancion - Commerce arrêt Croix Nivert


Dojo SACAMP

75 rue de l'Ourcq - 75019 Paris **RDC**
Métro Crimée (ligne 7)
Bus 54, 60 et 71 arrêt Flandre


GOSB

27 rue Levert - 75020 Paris 
Métro Jourdain (ligne 11)
Métro Place des Fêtes (lignes 7bis, 11)
Bus 20 arrêt Rue des Fêtes
Bus 26 arrêt Jourdain

MSP Ménilmontant

24 Rue des Plâtrières - 75020 Paris 
Métro Ménilmontant (ligne 2)
Métro Gambetta (ligne 3 et 3bis)
Bus 26 arrêt Villiers de l'Isle-Adam
Bus 61 et 69 arrêt Martin Nadaud
Bus 96 arrêt Henri Chevreau

MSP Pantinoise

4 rue des Grilles - 93500 Pantin 
Métro Hoche (ligne 5)
Bus 151, 170 et 330 arrêt Hoche-Métro



L'Association Paris Diabète, membre du *Réseau Régional Diabète R2D* organise des ateliers en petits groupes pour vous accompagner dans le vécu et la gestion de votre maladie au quotidien.

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 du Patient "(ETP) .

Avec le Soutien de



Association Paris Diabète
Membre du 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