

# Invitation

Semaine du diabète  
en Gironde

**11 au 16 novembre  
2013**

2<sup>ème</sup> édition

**Rencontres,  
ateliers,  
activités sportives,  
conférences...  
100% gratuits**



**l'Assurance  
Maladie**

GIRONDE



*Semaine d'actions autour de la journée mondiale du diabète du 14 novembre 2013 organisée par la Cпам de la Gironde et les associations girondines impliquées dans l'accompagnement des personnes diabétiques.*

Au programme :  
*rencontres, ateliers, activités sportives, conférences... basés sur l'échange entre diabétiques (type 1 et 2), leur entourage et des professionnels de la santé...*

**lundi 11  
novembre**

**De 10h à 19h – animation**

**Animation dans la galerie du centre commercial Rives d'Arcins de Bègles :**

information sur le diabète, jeu concours, distribution de ballons pour les enfants et présence d'André D, le chien géant mascotte de l'association Drôles de Diab'.

**mardi 12  
novembre**

**De 10h à 12h – rencontre**

Connaître et utiliser les nouvelles technologies pour faciliter la vie du diabétique et de son entourage : pompes à insuline implantées ou non, capteurs...

Discussion entre diabétiques animée par Bouclons le diabète

Lieu : Salle Edouard Richard – Square Monrepos – Cours Gambetta à Floirac (face à l'arrêt du bus 27 du même nom)



**Entre 14h et 16h – ateliers**

Vivre avec le diabète :

- ma maladie au quotidien (1 heure)
- sexualité et diabète (1 heure)

Ateliers animés par un éducateur santé et un éducateur sexologue du Centre d'Examens de Santé de la Cпам de la Gironde et Proxisanté  
Lieu : Centre d'Examens de Santé - 2-4 rue Robert Charazac – quartier Ravezies à Bordeaux



**De 16 à 18h – atelier diététique**

**Venez découvrir les astuces pour bien composer votre repas !**

Atelier animé par une diététicienne du Centre Hospitalier Universitaire Haut-Lévêque et l'AFD 33

Lieu : Pavillon de la Mutualité - 45 cours du Maréchal Gallieni à Bordeaux



**mercredi**  
**13 novembre**

**De 8h à 13h – stand sur le marché de Cenon**

Le sucre dans les fruits et les goûters : décelez les pièges !

Stand animé par Proxisanté

Lieu : marché de Cenon - place François Mitterrand

**De 10h à 16h30 – journée découverte**

J'apprivoise mon diabète !

Participez à un atelier cuisine, pratiquez l'auto-surveillance et une activité physique.

Journée animée par La Maison du Diabète et de la Nutrition

Lieu : Maison du Diabète et de la Nutrition – 84 bis, avenue Thiers à Bordeaux

**Entre 14h et 16h – Rencontre Échange**

d'expérience, qualité de vie... partagez un moment où chacun peut s'exprimer. (2 sessions d'une heure)

Groupe de rencontre entre diabétiques et leur entourage animé par l'AFD 33

Lieu : Pavillon de la Mutualité - 45 cours du Maréchal Gallieni à Bordeaux

**jeudi 14**  
**novembre**

**De 10h à 12h – atelier**

Prenez votre pied en main ! Les soins du pied chez le diabétique : animations, démonstrations...

Rencontre animée par Annick L'hoste-Clos, podologue, et le Centre d'Examens de Santé de la Cpm de la Gironde

Lieu : Centre d'Examens de Santé - 2-4 rue Robert Charazac – quartier Ravezies à Bordeaux

**De 14h à 16h – atelier**

Prenez votre pied en main ! Les soins du pied chez le diabétique : animations, démonstrations...

Rencontre animée par Annick L'hoste-Clos, podologue, et le Centre d'Examens de Santé de la Cpm de la Gironde

Lieu : Centre d'Examens de santé - Immeuble Emerald - 61-69 rue Camille Pelletan à Cenon

**NOUVEAU : journée d'information à Lanton de 13h à 18h**

Parcours santé autour du diabète : nombreux stands pour y voir plus clair !

Activités sportives adaptées, conseils diététiques, information sur l'auto-évaluation des facteurs de risques, sur la surveillance glycémique...

Présence de la Cpm de la Gironde, des associations girondines accompagnant les personnes diabétiques et de professionnels de la santé.

Lieu : Centre d'animation de Lanton (1 route de Blagon)

**Ouvert à tous**

**vendredi 15**  
**novembre**

**De 10h à 11h30 – réunion d'information**  
**Alimentation et diabète : les bons réflexes à adopter.**

Réunion animée par La Maison du Diabète et de la Nutrition

Lieu : Maison du Diabète et de la Nutrition

84 bis, avenue Thiers à Bordeaux

**De 13h30 à 14h30 et de 14h45 à 15h45**  
**activité sportive**

Initiation à la marche nordique : participez à cette activité adaptée et accessible à tous.

2 sessions animées par Proxisanté

Lieu : 1 rue Aristide Briand à Cenon- Rendez-vous à l'aire de jeux des enfants du Parc Palmer

samedi 16  
novembre

Quand diabète et qualité de vie  
font bon ménage !



Journée d'information sur le diabète  
Maison de la Promotion Sociale  
Artigues-près-Bordeaux – 13h30

**13h30 : accueil et visite des stands des partenaires**

**14h : conférence > Emotions et Diabète  
Comment gérer son stress, ses émotions face à la maladie ?**

Animée par Valérie Bogusz, psychologue  
psychothérapeute, praticienne EMDR

**14h45 : conférence > Du régime diététique  
à l'éducation nutritionnelle  
Faut-il vivre pour manger ou manger pour vivre ?  
Comment allier plaisir gustatif, équilibre et maladie ?**

Animée par Philippe Rousseau, chronobiologiste et  
consultant en prévention Santé

**16h : cocktail de clôture et visite  
des stands des partenaires**

Adresse : 24 Avenue de Virecourt  
Artigues Près Bordeaux – rocade sortie 25



**Attention :**

*le nombre de places  
par atelier est limité :  
pensez à vous inscrire  
au plus tôt !*

**Renseignements et  
inscriptions :**

Contactez le service  
Education en santé de  
la Cnam de la Gironde :

> 05 24 07 10 35 du  
lundi au vendredi de 8h  
à 17h

> [aldcpam33@cpam-bordeaux.cnamts.fr](mailto:aldcpam33@cpam-bordeaux.cnamts.fr)

**Comité de pilotage :**



Découvrez la  
page facebook  
dédiée à la Semaine  
du diabète en Gironde



ou rendez-vous sur [ameli.fr](http://ameli.fr)  
> votre caisse > en ce moment.