

49

REMMEDIA

RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT

DES
MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE



LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Programme de
SEPTEMBRE À
DÉCEMBRE 2023



02 41 44 05 38



contact@remmedia49.fr



www.remmedia49.fr



49

REMMEDIA



Dispositif d'Appui
à la **Coordination**
Maine-et-Loire

ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire



SOMMAIRE

Ateliers à distance	p 2
Le Louroux Béconnais	p 3
 Candé	p 3
Segré	p 3
Le Lion d'Angers	p 4
Châteauneuf S/Sarthe	p 4
 Durtal	p 4
Baugé	p 5
Longué Jumelles	p 5
Gennes Val de Loire	p 5
Doué la Fontaine	p 5
Saumur	p 6
Vihiers	p 6
Chemillé	p 6
Cholet	p 7
Beaupréau en Mauges	p 7
Chalennes S/Loire	p 7
Angers, Ecoflant et Trélazé	p 8, 9,10, 11

ATELIERS EN VISIO

Atelier diététique "des idées de sauces légères"

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Lundi 18 septembre

de 12h00 à 13h30

Comprendre le diabète, les maladies métaboliques et leurs traitements

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Jeudi 5 octobre

de 12h30 à 14h00

Bouger pour sa santé

avec Anthony CHAUVIRE,
enseignant en activité physique adaptée

Jeudi 16 novembre

de 18h00 à 19h30

Hypoglycémie/Hyperglycémie :

Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?"

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Mercredi 13 décembre

de 17h30 à 19h00

LE LOUROUX BÉCONNAIS

Salle de l'Erdre, bât. France Services,
pl. de la mairie

Bien manger à petit budget

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mercredi 6 décembre
de 10h00 à 11h30

CANDÉ

Nouveau
lieu !

Maison de Santé de Candé
4 allée Pierre Carpentier

Alimentation : les idées reçues

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 5 septembre
de 17h30 à 19h00

Astuces pour perdre du poids

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Jeudi 16 novembre
de 10h00 à 11h30

SEGRÉ

Les lieux sont indiqués sous chaque date

Manger en conscience

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Vendredi 29 septembre de 14h00 à 15h30

au Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot
(se présenter à l'accueil)

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Mardi 17 octobre de 10h00 à 12h00

au lycée Bourg Chevreau Ste Anne,
7 rue du 8 mai à Segré

Insuline : haltes aux idées reçues !

Mieux comprendre les enjeux de l'insuline
pour mieux vivre ou se préparer à vivre avec.
avec Élodie JEVEAU, infirmière

Jeudi 26 octobre de 10h00 à 11h30

au Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot
(se présenter à l'accueil)

Déchiffrer les étiquettes alimentaires

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Mardi 7 novembre de 14h00 à 15h30

au Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot
(se présenter à l'accueil)

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

avec Mélanie NAPOLEON, diététicienne

Jeudi 21 décembre de 15h00 à 17h00

au lycée Bourg Chevreau Ste Anne,
7 rue du 8 mai à Segré

LE LION D'ANGERS

Pôle de Santé, 1 rue Philéas Fogg,
salle Simone Veil au 1er étage

Mon alimentation, mon équilibre

avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 10 octobre
de 10h30 à 12h00

La santé bucco-dentaire au cœur de votre santé : parlons-en !

Avec le Dr Pascale GOSSE, dentiste

Jeudi 9 novembre
de 15h00 à 16h30

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

Avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 5 décembre
de 10h00 à 12h00

CHATEAUNEUF S/SARTHE

Pôle de Santé, 8 chemin de la cigale, salle de l'étoile

Les boissons : comment bien s'hydrater ?

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Samedi 16 septembre
de 10h00 à 11h30

Composer son petit déjeuner

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Mardi 31 octobre
de 10h00 à 11h30

Ma santé affective et sexuelle :

La communication dans la relation amoureuse, le lien à l'autre.

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Lundi 20 novembre
de 14h00 à 15h30

Préparer sa consultation médicale

avec Elodie JEVEAU, infirmière

Nouvel atelier !

Jeudi 7 décembre
de 14h00 à 15h30

DURTAL

Nouveau
lieu !

Salle Espace 1901, rue du Stade

Mon alimentation, mon équilibre

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Vendredi 29 septembre
de 10h00 à 11h30

Comprendre les maladies métaboliques et le diabète

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue

Mardi 7 novembre
de 15h00 à 16h30

BAUGÉ

Pôle de Santé, "salle polyvalente",
8 boulevard du Maréchal Foch

Bien manger à petit budget

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Jeudi 21 septembre

de 15h00 à 16h30

Déchiffrer les étiquettes alimentaires

avec Agnès CERBELLE, diététicienne

Mercredi 29 novembre

de 15h00 à 16h30

LONGUE JUMELLES

Pôle Santé du Longuéen, 2 rue Dr J.RABILLOUD

Déchiffrer les étiquettes alimentaires

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 19 septembre

de 17h00 à 18h30

Éducation à la détente

Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de techniques de relaxation.

Avec Dany ROYER-DENIS, professeur de QI GONG.

cycle de 2 séances,

de 14h30 à 16h00

Mardi 3 octobre

Mardi 17 octobre

GENNES VAL DE LOIRE

Maison de Santé Val de Loire, 5 rue de la Poste

Mon comportement alimentaire

Accompagnement vers un comportement alimentaire en phase avec mes besoins (ressenti des sensations alimentaires, notion de plaisir et de pleine conscience, ...)

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Cycle de 3 ateliers, de 17h00 à 18h30

Lundi 9 octobre

Jeudi 2 novembre

Vendredi 24 novembre

Prévention "Pieds et Diabète"

Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.

Avec Kévin POIRROTTE, pédicure podologue.

Vendredi 8 décembre

de 15h00 à 16h30

DOUÉ LA FONTAINE

Maison de Santé, 3 rue Maurice Duveau

Mon alimentation, mon équilibre

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 10 octobre

de 9h30 à 11h00

Comprendre le diabète, les maladies métaboliques et leurs traitements

avec le Dr Maÿlis LEBEAULT, médecin diabétologue

Jeudi 30 novembre

de 16h00 à 17h30

SAUMUR

Les lieux sont indiqués sous chaque date

Les boissons : comment bien s'hydrater ?

avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 15 septembre de 9h30 à 11h00

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

Avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 12 octobre de 14h00 à 16h00

Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

Ma santé affective et sexuelle :

le désir bien au delà de la sexualité

avec Thérèse GALLARD,

sexothérapeute-somatothérapeute

Lundi 23 octobre de 10h00 à 11h30

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Idées de recettes d'hiver

avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 16 novembre de 15h00 à 16h30

Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

Avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 7 décembre de 14h00 à 16h00

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

VIHIERS

Maison de Santé, 1 rue Françoise Dolto

Je mange avec mes sensations alimentaires

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 26 septembre

de 15h00 à 16h30

La fatigue

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les répercussions
et comment y faire face ?

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Mardi 14 novembre

de 17h30 à 19h00

Astuces pour perdre du poids

avec Emeline BIROT, diététicienne

Lundi 11 décembre

de 14h00 à 15h30

CHEMILLÉ

au CEFRAS, allée Phytolia

Cuisinons ensemble

(participation : 3€)

Avec Véronique SECHET diététicienne.

Jeudi 9 novembre

de 10h00 à 12h00

CHOLET

les lieux sont indiqués à chaque date

Modes de cuisson allégée

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Samedi 23 septembre de 10h30 à 12h00

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, salle n°9

Cuisinons ensemble

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Mardi 17 octobre de 14h00 à 16h00

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, cuisine

Cuisinons ensemble

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Lundi 20 novembre de 10h00 à 12h00

Centre social du Planty, 55 rue du Planty, cuisine

Le diabète, l'alimentation et ma santé :

Mieux vivre avec mon diabète au quotidien

Avec le Dr Maria GHALI, médecin,
et Lorraine PUAUD, diététicienne

Nouvel atelier !

Mardi 5 décembre de 14h00 à 15h30

MSP Jean Bernard Sud, avenue des Sables

Noël et les fêtes de fin d'année

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Lundi 18 décembre de 14h30 à 16h00

Au 58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)

BEAUPRÉAU EN MAUGES

Espace Santé de Beaupréau,
à la Maison de Santé, 4 rue Ambroise Paré

Déchiffrer les étiquettes alimentaires

Avec Annabelle HERAULT, diététicienne.

Vendredi 15 septembre
de 9h30 à 11h00

Motivation à l'activité physique

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activités
physiques adaptées

Jedi 12 octobre
de 10h30 à 12h00

Hypoglycémie/hyperglycémie

Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?

avec Élodie JEVEAU, infirmière

Mardi 21 novembre
de 14h30 à 16h00

CHALONNES SUR LOIRE

Nouvel lieu !

Résidence Soleil de Loire
allée du Parc

Bien manger à petit budget

avec Véronique SÉCHET, diététicienne.

Vendredi 29 septembre
de 14h00 à 15h30

Emotions et alimentation :

Découvrir et expérimenter des outils
pour mieux gérer l'alimentation émotionnelle
avec Annabelle HERAULT, sophrologue/diététicienne.

cycle de 2 séances, de 9h30 à 11h00

Vendredi 10 novembre
Vendredi 17 novembre

Alimentation contrôlée en sel

avec Véronique SÉCHET, diététicienne.

Lundi 4 décembre
de 14h00 à 15h30

SECTEUR ANGERS – ÉCOUFLANT – TRÉLAZÉ

page 1/4

Mardi 5 septembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Les graisses : bonnes ou mauvaises ?

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Jeudi 7 septembre de 15h00 à 16h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Comprendre le diabète et les maladies métaboliques

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue.

Mercredi 13 septembre de 17h30 à 19h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

La fatigue

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les répercussions et comment y faire face ?
avec Cécile AUTHIER, infirmière

Jeudi 14 septembre de 14h00 à 15h30

Au LAC DE MAINE,
Maison de Quartier Lac de Maine
34 rue Chambre Denier, bus ligne 4
arrêt MAISON DU LAC

J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 19 septembre de 11h45 à 13h45

Au CENTRE VILLE, GOOVE, maison sport santé
7 allée du Haras, tram ligne A arrêt Foch Haras,
bus ligne 3 arrêt Paul Bert

Atelier cuisine et repas partagé

Participation de 3 €

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Cycle de 7 ateliers ; 1er rendez-vous

Mercredi 20 septembre de 10h00 à 11h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Sensibilisation à l'activité physique

"Ma santé en action" : les bienfaits de l'activité physique et ses implications sur ma santé.
avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activité physique adaptée

Jeudi 22 septembre de 14h00 à 15h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA,
2 rue Marcel Pajotin

Nouvel atelier !

Préparer sa consultation médicale

avec Élodie JEVEAU, infirmière

Lundi 25 septembre de 10h30 à 12h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Ma santé affective et sexuelle :

Le désir au delà de la sexualité

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Mardi 26 septembre de 18h00 à 19h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Alimentation contrôlée en sel

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 2 octobre de 10h00 à 11h30

A TRELAZE, Centre Ginette Leroux,
salle Initiative, bus ligne 1, arrêt Chouteau

Astuces pour perdre du poids

avec Ingrid LEPOTTIER, diététicienne.

Cycle de 2 ateliers, de 10h00 à 11h30

Mardi 3 octobre

Mardi 17 octobre

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Éducation à la détente

Découvrir des outils qui favorisent la détente et la
gestion du stress, à l'aide de techniques de
relaxation.

Avec Dany ROYER-DENIS, professeur de QI GONG.

Vendredi 6 octobre de 10h30 à 12h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA,
2 rue Marcel Pajotin

Prévention Pieds et Diabète

Apprendre à protéger ses pieds
pour éviter les lésions causées par le diabète.

avec Julien LALANDE, pédicure podologue

Mardi 10 octobre de 10h00 à 11h30

À ÉCOUFLANT, Résidence Domitys
"le Critérium", 27 chemin de Provins

Se familiariser et cuisiner avec les protéines végétales

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Jeudi 12 octobre de 17h30 à 19h00

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA,
2 rue Marcel Pajotin

"Insuline : halte aux idées reçues !"

Mieux comprendre les enjeux de l'insuline
pour mieux vivre ou se préparer à vivre avec.

avec Cécile AUTHIER, infirmière

SECTEUR ANGERS – ÉCOUFLANT – TRÉLAZÉ

Vendredi 20 octobre de 14h00 à 15h30

A MONPLAISIR, Centre Robert Schuman
salle Bienvenue, 12 bd Robert Schuman

J'équilibre les sucres dans mon alimentation

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 23 octobre de 10h00 à 12h00

Lycée Wresinski, 10 rue Valentin Haüy, bus ligne 6
arrêt BLERIOT, tram ligne A arrêt Capucins

Cuisinons ensemble

Participation de 3 €

avec Ingrid LE POTTIER diététicienne.

Cycle de 3 ateliers, de 10h00 à 11h30

Lundi 30 octobre

Lundi 6 novembre

Lundi 13 novembre

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Mon comportement alimentaire :

accompagnement vers un comportement alimentaire en phase avec mes besoins (ressenti des sensations alimentaires, notion de plaisir et de pleine conscience, ...).

Avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 14 novembre de 15h00 à 16h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

La santé bucco-dentaire, au cœur de votre santé : parlons-en !

Avec le Dr Pascale GOSSE, dentiste

Mercredi 15 novembre de 18h00 à 19h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Composer son petit déjeuner

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Cycle de 2 ateliers , de 10h00 à 11h30

Mardi 21 novembre

Mardi 28 novembre

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Hypoglycémie/Hyperglycémie :

Quelles sont les causes, comment m'adapter ?
avec Élodie JEVEAU, infirmière

Vendredi 24 novembre de 14h00 à 15h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

Mon alimentation, mon équilibre

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

SECTEUR ANGERS - ÉCOUFLANT - TRÉLAZÉ

page 4/4

Jeudi 30 novembre de 10h00 à 11h30

AUX HAUTS DE SAINT AUBIN
Résidence Domitys Rosa Gallica
24 avenue Maurice Mailfert

Idées de recettes d'hiver
avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Vendredi 1er décembre de 11h45 à 13h45

A MONPLAISIR, Centre Robert Schuman
12 bd Robert Schuman, salle Partage

Atelier cuisine et repas partagé
Participation de 3 €
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 6 décembre de 14h00 à 15h30

A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA
2 rue Marcel Pajotin

**Déchiffrer les étiquettes
alimentaires**
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Samedi 9 décembre de 10h00 à 11h30

LA ROSERAIE, Résidence Domitys "les Botanistes",
5 rue Gaston Allard

**Manger à l'extérieur
(restaurant, invitations, ...)**
avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 12 décembre de 11h45 à 13h45

AU LAC DE MAINE
Maison de Quartier Lac de Maine
34 rue Chambre Denier, bus ligne 4
arrêt MAISON DU LAC

Atelier cuisine et repas partagé
Participation de 3 €
avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

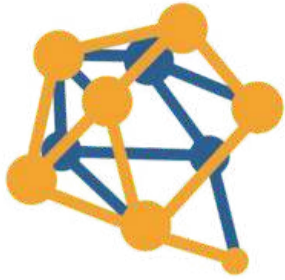
Lundi 18 décembre de 14h00 à 15h30

LA ROSERAIE, Centre Jean Vilar
1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar

Noël et les fêtes de fin d'année
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

L'équipe de REMMEDIA 49
vous souhaite de

*Joyeuses
Fêtes !*



RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT

49

REMMEDIA

DES
MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE



**Vous avez une question ?
Vous souhaitez vous inscrire ?
N'hésitez pas à nous contacter !**



02 41 44 05 38



contact@remmedia49.fr



www.remmedia49.fr