

49

REM MEDIA

Réseau d'accompagnement
des maladies métaboliques et du diabète

LES ACTIVITÉS de janvier à avril 2021



NOUS CONTACTER :
02 41 44 05 38
contact@remmedia49.fr

SOMMAIRE DES ATELIERS

LES NOUVEAUTÉS	p 3
BAUGÉ	p 4
SAUMUR	p 4
VIHIERS	p 4
CHOLET	p 5
BEAUPRÉAU	p 5
CHALONNES S/LOIRE	p 5
CHEMILLÉ	p 6
LE LOUROUX BÉCONNAIS	p 6
SEGRÉ	p 6
CHATEAUNEUF S/SARTHE	p 7
LE LION D'ANGERS	p 7
TRÉLAZÉ	p 8
ANGERS	p 8, 9, 10 & 11

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

02 41 44 05 38 ; contact@remmedia49.fr

Pour tous les ateliers, il est indispensable de s'inscrire au préalable.
Si vous avez un empêchement, merci de bien vouloir nous prévenir.

*Retrouvez nous sur internet : www.remmmedia.fr
et sur notre page Facebook : [Remmedia49](#)*

RAPPEL DU PROTOCOLE D'ACCUEIL

- Les ateliers sont limités en terme de place. Merci de vous inscrire au préalable.
- Vous serez accueilli à l'extérieur du bâtiment.
- Merci de venir avec votre masque (obligatoire).

LES NOUVEAUTÉS !

ATELIERS À DISTANCE

En complément du programme habituel, nous proposons des ateliers en visio conférence. Pour s'inscrire, il suffit de prendre contact par mail ou téléphone, nous vous expliquerons la procédure d'utilisation de la plateforme utilisée.



Lundi 11 janvier	à 18h00	Idées de recettes d'hiver avec Claire BEDUNEAU
Samedi 20 février	à 10h00	Je mange avec mes sensations alimentaires avec Anaïs LEGROS
Mercredi 17 mars	à 18h00	J'équilibre mes repas avec Ingrid LE POTTIER
Mercredi 21 avril	à 18h00	Composer son petit déjeuner avec Emeline BIROT

MORANNES

Le lieu vous sera communiqué lors de votre inscription

HYPO / HYPER, ou quand le sucre balance – Animé par Élodie JEVEAU, infirmière

Jeudi 4 mars de 10h30 à 12h00		Pour les personnes dont les traitements peuvent causer des hypoglycémies ou des hyperglycémies.
----------------------------------	--	---

ECOUFFLANT

Le lieu vous sera communiqué lors de votre inscription


PRÉVENTION DU PIED DIABÉTIQUE – Animé par Julien LALANDE, podologue

Date	Horaires	Thème	
Vendredi 12 février	15h00 à 16h30	Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.	


BAUGE

Les ateliers se déroulent au Pôle Santé, salle "polyvalente", 8 bd du Maréchal Foch, BAUGÉ

CONNAITRE SES DROITS ET SES DEVOIRS – animé par Séverine DUBOIS, diabétologue

Lundi 18 janvier	16h00 à 17h30		Mieux connaître la législation et les usages des personnes diabétiques (permis de conduire, assurances prêt immobilier, travail, ...)
------------------	---------------	---	---

ATELIERS D'ÉDUCATION À LA DÉTENTE – Animés par Dany ROYER-DENIS

Cycle de 2 séances	Horaires	Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de technique de relaxation.	
Lundi 1er février	14h00 à 15h30		
Lundi 8 février			


SAUMUR

Les ateliers se déroulent à l'Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond, hormis les ateliers cuisine (le lieu vous sera communiqué lors de votre inscription)

L'INSULINE, ça me fait peur – Animé par Cécile AUTHIER, infirmière

Jeudi 14 janvier	17h30 à 19h00		L'insuline, pas pour moi ? L'insuline, pourquoi pas moi ?
------------------	---------------	---	--

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Emeline BIROT, diététicienne

Lundi 18 janvier	14h00 à 15h30	Je mange avec mes sensations alimentaires	
Mardi 16 mars		La perte de poids	


ATELIERS CUISINE – Animés par Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 12 février	9h45 à 11h45		Venez confectionner des plats simples et savoureux (entrée, plat, dessert). Participation demandée de 3€.
Mardi 13 avril			


VIHIERS

Les ateliers se déroulent à la Maison de Santé, 4 rue Louis Pasteur.

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Emeline BIROT, diététicienne


Dates	Horaires	Thème	
Mardi 26 janvier	15h00 à 16h30	Les graisses : bonnes ou mauvaises ?	
Lundi 29 mars		Les aliments ultratransformés	

DENTS AVEC UN "D" COMME DIABÈTE – Animé par le Dr Pascale GOSSE, dentiste

Date	Horaires	Mieux connaître les liens entre diabète et dents. Comment prendre en charge ses dents ?	
Jeudi 22 avril	15h00 à 16h30		

CHOLET

MA SANTÉ SEXUELLE ET AFFECTIVE – Animés par Thérèse GALLARD, sexothérapeute, somatothérapeute

<p>Cycle de 4 séances 1er rendez-vous : mercredi 13 janvier de 14h00 à 15h30 (les 3 autres dates vous seront communiquées lors de votre inscription)</p>	<p>Comment prendre soin de son intimité ?</p>	
--	--	---

Centre socio-culturel K'leidoscope, 13 avenue du Président Kennedy

COMPRENDRE EN S'AMUSANT – Animé par Gaëlle CAILLETON –TETEDOIE, diététicienne

<p>Lundi 18 janvier</p>	<p>14h00 à 15h30</p>		<p>Venez tester vos connaissances sur le diabète et les maladies métaboliques de manière ludique !</p>
-------------------------	----------------------	---	--

58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)

RÉUNION DIÉTÉTIQUE – Animée par Gaëlle CAILLETON –TETEDOIE, diététicienne

<p>Lundi 15 mars</p>	<p>14h00 à 15h30</p>		<p>Se familiariser avec les protéines végétales</p>
----------------------	----------------------	---	---

58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)

BEAUPRÉAU

Les ateliers se déroulent à la maison de santé, 4 rue Ambroise Paré

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Gaëlle CAILLETON –TETEDOIE, diététicienne

<p>Jeudi 18 février</p>	<p>14h00 à 15h30</p>		<p>Idées de repas du soir</p>
<p>Jeudi 15 avril</p>			<p>Éveil des sens et plaisir de manger</p>


CHALONNES SUR LOIRE

Les ateliers se déroulent à l'hôpital de la Corniche Angevine, 13 avenue Jean Robin (l'entrée se fait par la rue de Saint Briuc)

L'INSULINE, ça me fait peur – Animé par Cécile AUTHIER, infirmière

<p>Jeudi 4 mars</p>	<p>17h30 à 19h00</p>		<p>L'insuline ? Pas pour moi ? L'insuline ? Pourquoi pas moi ?</p>
---------------------	----------------------	---	--

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Véronique SECHET, diététicienne

Dates	Horaires	Thèmes	
<p>Lundi 25 janvier</p>	<p>10h30 à 12h00</p>	<p>Les aliments ultratransformés</p>	
<p>Vendredi 26 mars</p>	<p>14h00 à 15h30</p>	<p>Décrypter les étiquettes</p>	

CHEMILLE


ATELIERS CUISINE – Animés par Véronique SECHET, diététicienne

Dates	Horaires		
Lundi 15 février	10h00 à 12h00		Venez confectionner des plats simples et savoureux (entrée, plat, dessert). Participation demandée de 3€.
Lundi 12 avril			

LE LOUROUX-BECONNAIS

Les ateliers se déroulent à la salle Yves Huchet, 3 rue Noël Pinot (à côté de la mairie)

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Claire BEDUNEAU, diététicienne

Dates	Horaires	Thèmes	
Lundi 25 janvier	14h00 à 15h30	Comment limiter sa consommation de sel	
Mardi 9 mars	10h30 à 12h00	Epices, aromates et leurs vertues	

SEGRE


Les ateliers se déroulent au pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot (se présenter à l'accueil), (hormis les ateliers cuisine, le lieu vous sera communiqué lors de votre inscription).

LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS – avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Cycle de 2 séances	Horaires		
Jeudi 21 janvier	10h00 à 11h30		Les aliments ultra-transformés : faut-il les éviter et pourquoi ?
Jeudi 4 février			




RÉUNION DIÉTÉTIQUE – Animée par Claire BEDUNEAU, diététicienne

Date	Horaires	Thème	
Lundi 15 mars	10h30 à 12h00	Les sucres et notions d'index glycémiques	

ATELIERS CUISINE – Animés par Claire BEDUNEAU, diététicienne

Dates	Horaires		
Lundi 22 février	14h00 à 16h00		Venez confectionner des plats simples et savoureux (entrée, plat, dessert). Participation demandée de 3€.
Vendredi 30 avril	10h00 à 12h00		

HYPO / HYPER, ou quand le sucre balance – Animé par Cécile AUTHIER, infirmière

Jeudi 1er avril	17h30 à 19h00	Qu'est ce qu'une hypoglycémie/une hyperglycémie ? Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?	
-----------------	---------------	---	---

CHATEAUNEUF-SUR-SARTHE

Les ateliers se déroulent au Pôle de Santé, 8 chemin de la cigale, salle de l'étoile

PRÉVENTION DU PIED DIABÉTIQUE – Animé par Kévin POIRROTTE, podologue

Date	Horaires	Thème
Lundi 1er février	14h30 à 16h00	Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.



COMPRÉHENSION DES MALADIES MÉTABOLIQUES, DU DIABÈTE, ET DE LEURS TRAITEMENTS

Animé par le Dr Séverine DUBOIS, diabétologue

Lundi 15 mars	16h00 à 17h30	 Mieux connaître les maladies métaboliques et le diabète, les causes et les traitements. Echanger sur les maladies.
---------------	---------------	--

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Valérie BOUILLAND, diététicienne

Dates	Horaires	Thèmes
Mardi 16 février	10h00 à 11h30	J'équilibre mes repas
Mardi 30 mars		Gérer les grignotages
Samedi 17 avril		Alimentation et horaires décalés, comment adapter mes repas



LE LION D'ANGERS

Les ateliers se déroulent au Pôle de Santé Social, 1 rue Philéas Fogg, salle Simone VEIL, au 1er étage (hormis l'atelier cuisine, le lieu vous sera communiqué lors de votre inscription)

MA SANTÉ EN ACTION – Animé par Alexis DELATOUR, enseignant en activité physique adaptée


Cycle de 7 séances		Programme de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et ses implications sur la santé.
1er rendez-vous : vendredi 12 mars de 15h30 à 17h00 (les 6 autres dates vous seront communiquées lors de votre inscription)		

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – Animées par Aline THOMAS, diététicienne

Dates	Horaires	Thèmes
Mardi 9 février	10h30 à 12h00	La perte de poids
Mardi 13 avril		Les sucres et notions d'index glycémiques



ATELIER CUISINE – Animé par Aline THOMAS, diététicienne


Date	Horaires	
Mardi 26 janvier	10h00 à 12h00	
Mardi 16 mars		

Venez confectionner des plats simples et savoureux (entrée, plat, dessert). **Participation demandée de 3€.**


TRÉLAZÉ

Centre social Ginette LEROUX, 54 avenue de la République.
Bus ligne 12 arrêt ALLUMETTES ; TRAM ligne 2 arrêt LÉO LAGRANGE

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – animées par Ingrid LE POTIER, diététicienne

Vendredi 29 janvier	10h00 à 11h30		Comment limiter ma consommation de sel ?
Vendredi 9 avril			La perte de poids

MA SANTÉ SEXUELLE ET AFFECTIVE – Animé par Thérèse GALLARD, sexothérapeute, somatothérapeute


Cycle de 4 séances	Comment prendre soin de son intimité ?	
1er rendez-vous : mercredi 13 janvier de 10h00 à 11h30 (les 3 autres dates vous seront communiquées lors de votre inscription)		

ANGERS

Quartier centre ville

À GOOVE, Maison Sport Santé, 7 allée du Haras ; tram ligne A arrêt FOCH HARAS ; bus ligne 2 arrêt Paul BERT

RENCONTRES GOURMANDES – animées par Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 16 février	12h00 à 14h00		Échanges autour d'un repas, que nous aurons préparé ensemble ! Participation demandée de 3 €.
Jeudi 1er avril			


Quartier Monplaisir

Au relais Mairie, 2 bis Bd Allonneau ; bus ligne 5 arrêt ALLONNEAU

MOTIVATION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE – Animé par Anthony CHAUVIRE enseignant en activité physique adaptée

Lundi 8 mars	15h30 à 17h00		Sensibilisation à l'activité physique et ses bienfaits sur la santé.
--------------	---------------	---	--

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – animées par Ingrid LE POTIER, diététicienne

Mercredi 10 février	10h00 à 11h30		Modes de cuisson allégés
Mercredi 21 avril			Idées de repas à petit prix


Quartier des Hauts de Saint Aubin

Maison de santé, 9 rue Marie-Amélie Cambell ; tram arrêt Hauts St Aubin ; bus ligne 5 arrêt Fraternité

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – animées par Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 8 février	14h00 à 15h30		Epices, aromates et leurs vertus
Lundi 12 avril			Décrypter les étiquettes


DENTS AVEC UN "D" COMME DIABÈTE – Animé par le Dr Pascale GOSSE, dentiste

Jeudi 25 mars	15h00 à 16h30	Mieux connaître les liens entre diabète et dents. Comment prendre en charge ses dents.	
---------------	---------------	---	---

Quartier Lac de Maine

Maison Quartier Lac de Maine, 34 rue de la Chambre Deniers ANGERS : bus ligne 11 arrêt MAISON DU LAC

L'ALIMENTATION EN "SCÈNE" – Co-animés par Yannick RENAUD, Art Thérapeute, et Anaïs LEGROS, diététicienne


Cycle de 4 séances	Horaires	Mieux appréhender ma relation à l'alimentation, par le média des arts plastiques et du théâtre.	
Lundi 15 février	10h00 à 12h00		
Lundi 22 février			
Lundi 1er mars			
Lundi 8 mars			

Quartier la Roseraie


Centre Jean Vilar, 1 bis rue Henri Bergson ; tram arrêt Jean Vilar

COMPRÉHENSION DES MALADIES MÉTABOLIQUES, DU DIABÈTE, ET DE LEURS TRAITEMENTS


Animé par le Dr Séverine DUBOIS, diabétologue

Lundi 8 février	15h30 à 17h00	Mieux connaître les maladies métaboliques et le diabète, les causes et les traitements. Echanger sur les maladies.	
-----------------	---------------	--	---

RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Samedi 30 janvier	10h00 à 11h30		Les grignotages
Samedi 13 mars			Les sucres et notions d'index glycémiques


ATELIERS D'ÉDUCATION À LA DÉTENTE – Animés par Dany ROYER-DENIS

Cycle de 2 séances	Horaires	Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de technique de relaxation.	
Lundi 8 mars	14h00 à 15h30		
Lundi 15 mars			

Quartier Belle-Beille

Association Soins Santé, 16 rue Louis Dolbeau ; bus ligne 6 arrêt Chapelle Belle Beille


COMPORTEMENT ALIMENTAIRE – avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Cycle de 3 séances	Horaires	Accompagnement vers un comportement alimentaire en phase avec nos besoins (ressenti des sensations alimentaires, travail sur les croyances alimentaires, notion de plaisir et de pleine conscience...).	
Vendredi 19 mars	10h00 à 11h30		
Vendredi 26 mars			
Vendredi 2 avril			


Dans les locaux de REMMEDIA

Bâtiment UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin à Angers ; bus ligne 9 arrêt Arobase.


RÉUNIONS DIÉTÉTIQUES – avec Anaïs LEGROS ou Ingrid Le POTTIER, diététiciennes

Dates	Horaires	Thèmes	
Jeudi 14 janvier	10h00 à 11h30	J'équilibre mes repas	
Mardi 19 janvier	14h00 à 15h30	Les sucres et notions d'index glycémiques	
Mercredi 27 janvier	10h00 à 11h30	La perte de poids	
Mardi 2 février	18h00 à 19h30	Les graisses : bonnes ou mauvaises ?	
Mardi 2 mars	10h00 à 11h30	Cuisiner les légumes du jardin	
Jeudi 11 mars	18h30 à 20h00	Idées de recettes de printemps	
Mercredi 31 mars	10h00 à 11h30	Parlons des boissons !	
Jeudi 8 avril	10h00 à 11h30	Alimentation émotionnelle	
Mardi 20 avril	10h00 à 11h30	Déguster en pleine conscience	


LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS – avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Cycle de 2 séances	Horaires		Les aliments ultra-transformés : faut-il les éviter et pourquoi ?
Jeudi 11 février	10h00 à 11h30		
Jeudi 18 février			


COMPRENDRE EN S'AMUSANT – avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Jeudi 15 avril	10h00 à 11h30	Venez tester vos connaissances sur le diabète et les maladies de manière ludique !	
----------------	---------------	--	---

ATELIERS CUISINE – avec Anaïs LEGROS ou Ingrid Le POTTIER, diététiciennes

Dates	Horaires	Thèmes	
Jeudi 28 janvier	10h00 à 12h00	Venez confectionner des plats simples et savoureux (entrée, plat, dessert). Participation demandée de 3€. Le lieu vous sera communiqué lors de l'inscription.	
Mardi 23 février			
Jeudi 25 mars			
Mardi 27 avril			


ATELIERS D'ÉDUCATION À LA DÉTENTE – Animés par Dany ROYER-DENIS

Cycle de 2 séances	Horaires	Découvrir des outils qui favorisent la détente et la gestion du stress, à l'aide de technique de relaxation.	
Lundi 18 janvier	14h00 à 15h30		
Lundi 25 janvier			

HYPO / HYPER, ou quand le sucre balance – Animé par Cécile AUTHIER, infirmière

Jeudi 4 février	17h30 à 19h00		Qu'est ce qu'une hypoglycémie/une hyperglycémie ? Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?
-----------------	---------------	---	---

MA SANTÉ EN ACTION – Animé par Anthony CHAUVIRE, enseignant en activité physique adaptée

Cycle de 7 séances	1er rendez-vous : mardi 9 mars de 14h30 à 16h00 (les 6 autres dates vous seront communiquées lors de votre inscription)	Programme de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique et ses implications sur la santé.	

PRÉVENTION DU PIED DIABÉTIQUE – Animé par Julien LALANDE, podologue

Date	Horaires		Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.
Vendredi 19 mars	15h00 à 16h30		

L'INSULINE, ça me fait peur – Animé par Cécile AUTHIER, infirmière

Jeudi 22 avril	17h30 à 19h00	L'insuline ? Pas pour moi ? L'insuline ? Pourquoi pas moi ?	
----------------	---------------	--	---

GROUPE DE PAROLES, animé par Solène KERVAZO, psychologue

Cycle de 5 séances	16h30 à 18h00		Échanges en petit groupe	
Vendredi 8 janvier				
Vendredi 29 janvier				
Vendredi 12 février				
Vendredi 12 mars				
Vendredi 9 avril				

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :
02 41 44 05 38 ; contact@remmedia49.fr

Retrouvez nous sur internet : www.remmmedia.fr
et sur notre page Facebook : [Remmedia49](https://www.facebook.com/Remmedia49)



Toute l'équipe de REMMEDIA 49
vous souhaite ses meilleurs voeux
pour l'année 2021