

## SÉANCES D'ACTIVITE PHYSIQUE : sur inscription

Participation obligatoire à l'atelier théorique « Osons bouger ! » et au bilan d'activité avant inscription aux différentes activités. **Le Réseau se réserve le droit de refuser une inscription aux activités physiques adaptées dans le cas où la personne n'ait pas participé à cet atelier théorique.**

Pensez à demander auprès de votre médecin traitant un certificat médical de non contre-indication quelque soit l'activité physique pratiquée puis à le renouveler tous les ans. Pour le cours de tennis, il s'agit d'un certificat médical spécifique à récupérer au Réseau et à faire remplir par votre médecin traitant.

### BLOIS

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Animateur
Aquagym	Tous les lundis (sauf vacances scolaires)	14h30 à 15h30	Piscine Tournesol	E. Djerbir
Aquagym 2	Tous les vendredis (sauf vacances scolaires)	15h00 à 16h00	Piscine Tournesol	E. Djerbir
Remise en forme tonique	Tous les mardis (sauf vacances scolaires)	14H00 à 15H00 (chaussures propres)	Dans la salle de danse de l'espace Quinière	E. Djerbir
Remise en forme douce	Tous les mardis (sauf vacances scolaires)	15H00 à 16H00 (chaussures propres)	Dans la salle de danse de l'espace Quinière	E. Djerbir
Marche	Tous les mercredis	14h30 à 16h00	Parking du RSND 41	Myriam Marie-Claude Mr Bonjus
Marche à son rythme	Tous les jeudis	14h00 à 16h00	Lac de la Pinçonnière	Mme Troispoux Mme Bedard
Marche bâtons en autonomie	Tous les jeudis	14h00 à 16h00	Parking stade des Allées ou L'Orée du Bois Rue Albert 1er (Blois)	Mme Gilot, Mme Barat, Mr Riverin et Mr Galloy
Tennis adapté	Tous les mercredis	10h00 à 11h00	AAJB de Tennis (face à la piscine l'Agl'eau)	C. Livet (moniteur de tennis AAJB)

### ROMORANTIN

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Animateur
Marche	Tous les mardis	10h00 à 11h00	Parc de Beauvais	M.Nuret
Marche 2	Tous les vendredis	10h00 à 11h00	Parc de Beauvais	M.Nuret
Aquagym	Tous les lundis (sauf vacances scolaires)	11h45 à 12h45	Piscine Municipale	Maître-nageur, éducateur sportif
Remise en forme	Tous les jeudis	10h45 à 11h45	Centre administratif Place de la paix, Salle A	Éducateur sportif

### SAINT GEORGES SUR CHER (contacter Mme Simonet au 06.13.95.07.34 pour convenir du lieu exact)

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Animateur
Marche Active Partenariat avec l'EPGV	Tous les mardis	10h00 à 11h00	Montrichard St Georges sur cher	V. Simonet
Marche Nordique	Tous les samedis	10h30 à 11h30	St Julien de Chédon	V. Simonet

### ST AIGNAN

Activités	Jour	Horaires	Lieu	Animateur
Marche	Tous les jeudis	10h00 à 11h00	Parking Centre hospitalier Saint Aignan	Cécile Bigot Joëlle Meunier

Participation aux ateliers : sur inscription. **MERCI DE NOUS RETOURNER LE COUPON CI-JOINT** à l'adresse suivante : RSND41, 4 rue Alain Gerbault, 41000 Blois **OU DE NOUS CONTACTER AU 02.54.45.25.30**  
Participation aux activités physiques : sur inscription chaque année au début du mois de septembre.

# ADHÉSION SANTÉ

## CHRONIQUES DU RÉSEAU SANTÉ NUTRITION DIABÈTE 41

RÉSEAU  
SANTÉ  
NUTRITION  
DIABÈTE 41

Numéro 17 - avril / juin 2017



### Le marathon de Vanessa :

« Courir contre la maladie, parce que si rien n'est jamais gagné, rien n'est jamais perdu ! »

Vanessa Marchand, Romorantinaise, est diabétique depuis 25 ans et son objectif est de courir le Marathon de New-York le 05 Novembre 2017 prochain pour récolter des fonds pour le Réseau Santé Nutrition Diabète 41. **Soutenons tous Vanessa pour son beau challenge ! <http://vanessa-marchand.com/>**

### CHALLENGE SPORTIF AVEC ELANCIA !

Elancia est une salle de sport labellisée Sport Santé située Avenue de Vendôme à Blois. Devenue partenaire du Réseau, Elancia a organisé courant Mars un Challenge sportif « **je bouge pour ma santé** » ! Chaque « move » réalisé par les adhérents a été comptabilisé et cumulé pour atteindre des milliers de moves dans le but de nous offrir du matériel de sport ! **Merci de nous avoir choisi !**



### DÉPISTAGE AMBULANT DE LA RÉTINOPATHIE DIABÉTIQUE

Voici le programme des déplacements prévus du rétinographe sur ce début d'année :

- Mercredi 26 Avril 2017 à Oucques
- Mercredi 03 Mai 2017 à Blois Vienne (AM)
- Jeudi 04 Mai 2017 à St Aignan
- Vendredi 19 Mai 2017 à Vendôme
- Mardi 30 Mai 2017 à Montoire
- Vendredi 16 Juin 2017 à Romorantin
- Mardi 20 Juin 2017 à Contres



**Parlez-en autour de vous ! Et prenez rendez-vous par téléphone au 02.54.45.25.30.**

Des rendez-vous sont également prévus sur Blois dans les locaux du Réseau :

- Mercredi 12 Avril 2017
- Mercredi 03 Mai 2017 (matin)
- Jeudi 1er Juin 2017
- Mardi 06 et mercredi 07 Juin 2017 (en partenariat avec la CPAM)

JOURNÉE EUROPÉENNE  
DE LUTTE

CONTRE  
L'OBÉSITÉ

VENDREDI 19 MAI 2017

À partir de 16h30  
Place Louis XII - BLOIS

Mes kilos, j'en fais quoi ?

ANIMATIONS - DÉFIS SPORTIFS - STANDS  
D'INFORMATIONS - TABLE RONDE

Pour plus de renseignements veuillez contacter le Réseau  
au 02.54.45.25.30

En partenariat avec : ObéCentre mgen\* Therae Centre Hospitalier Blois

Réseau Santé Nutrition Diabète 41

Adresse postale : 4, rue Alain Gerbault - 41000 Blois  
Accueil Public : 27, rue Jacqueline Auriol - 41000 Blois  
Tél : 02 54 45 25 30 Fax : 02 54 45 38 28

## Témoignage...



Depuis environ 4 ans, j'ai eu connaissance de l'existence du Réseau Santé Nutrition Diabète 41 et j'ai donc décidé de ne plus vivre seule avec mon diabète dont le taux de glycémie a depuis chuté.

Pour cela, je me suis intégrée aux différents groupes de sport au sein desquels je trouve un certain bien-être.

J'ai également modifié certaines de mes habitudes de vie dont une très importante : l'instauration d'un repas le soir, véritable moment de détente et de plaisir pour moi et aussi, indispensable pour les bienfaits de mon organisme.

Les activités physiques sont devenues une passion :

- le yoga du rire : je me régale !
- l'aquagym : je suis dans mon univers !
- la marche : un sport complet !
- la remise en forme tonique : un vrai plaisir surtout avec la musique !
- la marche nordique : un groupe motivant et stimulant !

**A vos agendas : sur inscription par courrier en renvoyant le coupon-réponse ci-joint ou par téléphone au 02.54.45.25.30**

<b>Ateliers St Aignan sur Cher, se présenter à l'accueil du Centre Hospitalier et demander Cécile BIGOT</b>	
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?	Jeudi 27 Avril 10h
Le bien manger et moi, ça donne quoi ?!	Jeudi 04 Mai 10h
Osons bouger !	Mercredi 07 Juin 10h30
Zoom sur les étiquettes	Jeudi 29 Juin 10h

<b>Ateliers Saint Georges sur Cher, Salle ETP au Centre SSR La Ménaudière, Montrichard</b>	
Alimentation et petit budget	Mardi 16 Mai 17h15
Diabète et surveillance glycémique	Mardi 30 Mai 17h15
Comprendre ses analyses biologiques : comment les améliorer ?	Lundi 12 Juin 17h
A vos courses Prêts, Partez !	Mardi 20 Juin 17h30 <b>(RDV devant le Super U de Chissay en Touraine)</b>

**Nos partenaires :**



• PROCHAINE PARUTION SEPTEMBRE 2017 •

Bref, quelle que soit l'activité, je suis la plus assidue possible car reconnaissante envers le Réseau.

J'apprécie également les ateliers de groupe tels que « détente et relaxation » ou « osons bouger »... car c'est bon pour le moral !

Par ailleurs, c'est avec grand plaisir chaque année que nous partageons un moment de grande convivialité autour d'un repas de fin d'année avec Eric le coach !

Un grand merci aux Responsables du Réseau pour leur service de qualité : accueil chaleureux, écoute, accompagnement et sociabilité car cela me permet de mieux accepter mon diabète au quotidien !

*Marie-Bernadette, adhérente du Réseau, 76 ans.*

<b>Ateliers de base Blois</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>
Le diabète, qu'est-ce que c'est ?	Lundi 24 Avril 14h	Mardi 23 Mai <b>18h</b>	Mercredi 14 Juin 14h
Le bien manger et moi, ça donne quoi ?!	Jeudi 27 Avril 14h	Jeudi 18 Mai <b>18h</b>	Lundi 19 Juin 14h
Prendre soin de ses pieds	Jeudi 27 Avril 10h	Jeudi 18 Mai 10h	-----
Osons bouger !	Jeudi 06 Avril 15h	Lundi 15 Mai <b>17h</b>	Lundi 12 juin <b>17h</b> Lundi 26 juin <b>17h</b>

<b>Ateliers thématique Blois</b>	<b>Avril</b>	<b>Mai</b>	<b>Juin</b>
Zoom sur les étiquettes	-----	Jeudi 04 Mai 10h	Jeudi 08 Juin <b>18h</b>
Repas festifs, faites équilibrés !	-----	Jeudi 11 Mai 14h	Jeudi 29 juin 10h
A vos courses, prêt, partez !	-----	Lundi 22 Mai 14h	Vendredi 23 Juin 10h
La surveillance glycémique	-----	Mardi 02 Mai 10h Mercredi 31 Mai 14h	-----
Diabète et insuline	Mercredi 26 Avril 10h	Lundi 29 Mai 14h	-----
Détente et relaxation	Mardi 25 Avril 14h	Vendredi 12 Mai 10h	Mardi 20 Juin 10h

<b>Autres ateliers sur Blois</b>	
Pieds et complications du diabète	Jeudi 1er Juin 10h
Déchaussons-nous	Jeudi 15 Juin 10h
Diabète et Ramadan	Mardi 09 Mai 14h
Alimentation et petit budget	Jeudi 1er Juin <b>18h</b>
Produits light et allégés etc...	Jeudi 22 Juin 14h
Diabète et législation	Mercredi 10 Mai 10h
Diabète et voyage	Lundi 26 Juin 14h
Comprendre ses analyses biologiques	Mardi 13 Juin <b>18h</b>
Conjoint et maladie chronique	Mardi 13 Juin à 14h
Mieux gérer son stress	Vendredi 09 Juin 10h
Groupe de paroles : échanges sur la façon de vivre au quotidien	Mercredi 24 Mai 10h
La pompe et moi, ça donne quoi ?!	Mercredi 21 juin 10h

<b>Ateliers Romorantin, Bâtiment des associations, salle B, place de la paix</b>	
Bien manger, c'est facile ?!	Vendredi 28 Avril 14h30
Prendre soin de ses pieds	Vendredi 12 Mai 14h30
Prévention Santé : diabète et obésité	Vendredi 16 Juin 14h - 20h <b>RDV à La Pyramide de Romorantin</b>

<b>Ateliers Vendôme, RDV à l'accueil, 37 avenue George Clémenceau (EHPAD et Foyer de l'Oasis), atelier dans la salle sous le restaurant de l'EHPAD</b>	
Produits lights et allégés	Lundi 24 Avril 10h
Diabète et insuline	Lundi 15 Mai 14h
Alimentation et petit budget	Lundi 12 Juin 10h
Détente et relaxation	Jeudi 15 Juin 10h

<b>Ateliers Mondoubleau L.A.G.A.R.E (Lieu Accueil Groupant Animations Renseignements Education), Maison des jeunes et de la culture, maison de quartier, 3 Avenue de la Gare, 41170 Mondoubleau</b>	
Le bien manger et moi, ça donne quoi ?!	Mardi 09 Mai 14h30
Repas festifs	Mardi 13 Juin 14h30
Diabète et surveillance glycémique	Mardi 20 Juin 14h30