

MIEUX VIVRE AU QUOTIDIEN AVEC UN DIABÈTE DE TYPE 2

SESSION #2 - HIVER 2023



DU 11 JANVIER AU 7 AVRIL

Les lundis, mercredis et vendredis

Sur inscription au 022 716 16 16



MyPhysio Center Vésenaz - Rte de Thonon 50

Centre Médical de Vésenaz CMV - Rte de Thonon 42

Au CMV les mercredis 11 janvier et 5 avril

PROGRAMME

- En groupe, avec des bilans et conseils personnalisés
- Des séances activité physique 3x par semaine
- Des ateliers nutrition, soins des pieds, émotions et stress, santé cardio-vasculaire
- Une équipe pluridisciplinaire médecins, diététiciennes et physiothérapeutes

Sur prescription médicale

Pris en charge par l'assurance maladie de base

PRÊT-E À COMMENCER ?

JANVIER

MER 11	14h-17h15	Bilan physio, médecin, diet
LUN 16	17h-18h	AP extérieure
MER 18	17-18h	AP en salle
	18h-19h	Atelier nutrition
VEN 20	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 23	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 25	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Atelier nutrition
VEN 27	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 30	17h-18h	AP à l'extérieur

FEVRIER

MER 1	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Atelier nutrition
VEN 3	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 6	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 8	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Equilibrer sa glycémie
VEN 10	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 13	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 15	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Hypo et hyperglycémies
VEN 17	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 20	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 22	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Soins des pieds
VEN 24	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 27	17h-18h	AP à l'extérieur

AP = Activité Physique

MARS

MER 1	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Bilan et projets
VEN 3	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 6	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 8	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Santé cardio-vasculaire
VEN 10	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 13	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 15	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Bénéfices de l'AP
VEN 17	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 20	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 22	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Émotions et stress
VEN 24	Horaire libre	AP individuelle 1h
LUN 27	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 29	17h-18h	AP en salle
	18h-19h	Groupe de maintien
VEN 31	Horaire libre	AP individuelle 1h

AVRIL

LUN 3	17h-18h	AP à l'extérieur
MER 5	14h-15h	Clôture du programme
	15h15-17h	Bilan physio, médecin, diet
VEN 7	A déterminer	Sortie longue

