Pourquoi une semaine du diabète ?

Parce qu'il…

… touche plus de **30 000 personnes** et leurs proches en Gironde et que le nombre de personnes concernées continue d'augmenter,

… se développe souvent silencieusement au début et peut être à l'origine de complications sérieuses,

… et parce que oui ! **Il est possible d'agir** pour limiter les conséquences de son diabète et maintenir sa **qualité de vie !**

Les partenaires de la Semaine du diabète

Association Française des Diabétiques
L'AFD 33 est une association destinée à informer, aider, accompagner et défendre les diabétiques et leur famille.
www.diabete33.com
afd33@wanadoo.fr
45 cours du Maréchal Gallieni à Bordeaux
permanence le mardi de 14h à 17h30
05 56 81 06 99 - 06 41 92 07 78

Bouclons le Diabète
L'association a pour objet de promouvoir l'évolution des traitements du diabète en vue de favoriser l'équilibre glycémique des diabétiques insulinodépendants.
La vie ne doit pas être étriquée par le diabète ! C'est le traitement qui doit être adapté à la richesse de la vie, à sa diversité.
www.bouclonslediabete.org
bouclonslediabete@gmail.com
06 81 22 57 45

Cpam de la Gironde
Assureur solidaire en santé, la Cpam de la Gironde, en plus de ses missions connues (remboursement des soins, versement des revenus de remplacement...), intervient aussi pour la santé des Girondins.
En effet, elle mène une politique active de prévention, d'éducation et d'information sur la santé, tant au plan individuel que collectif.
www.ameli.fr
36 46 (Prix d'un appel local sauf surcoût imposé par certains opérateurs)

Les partenaires de la Semaine du diabète (suite)

Drôles de Diab
L'association Drôles de Diab offre, aux familles qui gèrent le diabète de type 1 et à leur entourage, un soutien et une écoute en Aquitaine Nord (écoles, mairies...). Elle organise aussi des sorties ludiques et des conférences pédagogiques.
www.drolesdediab.fr
contact@drolesdediab.fr
06.49.89.91.93

Proxisanté
Proxisanté est une structure d'Éducation Thérapeutique de ville ouverte à toutes personnes présentant des facteurs de risque ou une maladie chronique, désirant prendre en charge sa santé.
Des ateliers spécifiques (diabète T1, T2 et gestationnel, perte de poids, activité physique adaptée, gestion du stress, gestion de la douleur, préparation à l'arrêt du tabac, ...) sont animés par des professionnels de santé formés et compétents.
www.proxisante.org
proxisante@orange.fr
19 av. des Mondaults à Floirac
05.56.32.95.51

Maison du Diabète et de la Nutrition
Ateliers santé, diététique, cours de cuisine, aquagym, gymnastique, marche...
Son équipe de professionnels de santé vous accompagne pour vous aider à mieux gérer votre diabète.
www.mdn-bordeaux.org
maison.diabete.bordeaux@wanadoo.fr
84 bis avenue Thiers à Bordeaux
05.56.92.34.83

En partenariat avec l'UFSP (Union Française pour la Santé du Pied)

journée mondiale du diabète
14 Novembre

Cpam33 - septembre 2016

Semaine du diabète en Gironde

5ème édition

Le diabète ?

Pour mieux vivre avec, agissez !

L'Assurance Maladie GIRONDE

Vous souhaitez mieux connaître le diabète ?
Savoir comment vivre avec ?
Vous informer sur l'accompagnement des personnes diabétiques ?

Participez à l'une des rencontres organisées à Mérignac et à Langon :

à Mérignac

Jeudi 10 novembre de 13h30 à 18h

journée d'information sur le diabète

différents stands en libre accès :

diététique,
activités sportives adaptées,
risques cardio-vasculaires,
sophrologie,
test glycémique gratuit,
appareils de mesure glycémique,
service Sophia de l'Assurance maladie…

ateliers sur inscription* :

14h	☐ Tabac et diabète : parlons-en
14h30	☐ Sophrologie : apprenez à gérer votre stress
15h	☐ Activité physique : des exercices accessibles à tous !
	☐ Pour bien commencer la journée, quel petit déjeuner ?
15h30	☐ Prendre soin de ses pieds : les conseils d'un podologue
16h	☐ Trucs et astuces pour mieux vivre sa maladie au quotidien
16h30	☐ Activité physique : des exercices accessibles à tous !
	☐ Sophrologie : apprenez à gérer votre stress
17h	☐ Petit creux ? Le combler sans déséquilibrer mon diabète

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

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

Lieu : Maison des Associations - 55 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny (à côté du Pin Galant)
Tramway : tramway ligne A - arrêt Pin Galant / Parking gratuit.
Gratuit et ouvert à tous

à Langon

Mardi 15 novembre de 13h30 à 17h

journée d'information sur le diabète

différents stands en libre accès :

diététique,
activités sportives adaptées,
risques cardio-vasculaires,
test glycémique gratuit,
appareils de mesure glycémique,
service Sophia de l'Assurance maladie…

ateliers sur inscription* :

14h	☐ Tabac et diabète, parlons-en !
15h	☐ Alimentation : manger équilibré en se faisant plaisir !
16h	☐ Activité physique : des exercices accessibles à tous !
17h	☐ Trucs et astuces pour mieux vivre sa maladie au quotidien

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

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

Lieu : Centre Culturel des Carmes - 8 cours des Carmes
Gratuit et ouvert à tous

Renseignements et/ou inscriptions

auprès du service Education en Santé de la Cpam de la Gironde :
> 05.24.07.10.35 du lundi au vendredi de 8h à 17h
> aldcpam33@cpam-bordeaux.cnamts.fr
Plus d'infos sur :
www.cpam-bordeaux.fr/semaine-diabete/index.html

Facebook/Semaine du diabète en Gironde

L'Assurance Maladie accompagne les personnes ayant une maladie chronique.

Il est possible d'**améliorer le quotidien des personnes ayant une maladie chronique** (diabète, asthme...) et d'en limiter les risques de complications.

C'est pourquoi l'Assurance Maladie a créé **sophia, un service d'accompagnement personnalisé pour mieux vivre avec une maladie chronique**.

sophia, un soutien adapté…

Le principe : **aider les patients à agir pour leur santé** en leur apportant des informations et des conseils adaptés à leur état de santé et à leurs besoins, et en les soutenant pour faire évoluer leurs habitudes de vie.

… en relais des recommandations du médecin traitant.

73 % des médecins interrogés trouvent que c'est une bonne chose que l'Assurance Maladie s'investisse dans l'accompagnement des patients atteints de maladies chroniques*.

* Étude IPSOS menée auprès d'un échantillon de 501 médecins généralistes, septembre 2011.