



REM MEDIA

49

**RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT**

**DES MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE**

LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

- de janvier à avril 2023 -



Nous contacter :

02 41 44 05 38

contact@remmedia49.fr



SOMMAIRE

Ateliers à distance	p 3
Segré	p 3
Le Louroux Béconnais	p 4
Le Lion d'Angers	p 4
Châteauneuf S/Sarthe	p 4
Noyant Villages	p 4
Baugé	p 5
Gennes Val de Loire 	p 5
Saumur	p 5
Doué en Anjou	p 6
Vihiers	p 6
Beaupréau en Mauges	p 6
Chemillé	p 7
Cholet	p 7
Chalonnnes S/Loire	p 7
Angers, Ecoouflant et Trélazé	p 8, 9, 10, 11

ATELIERS EN VISIO

"Insuline : halte aux idées reçues !"

Jeudi 26 janvier de 17h30 à 19h00

Mieux comprendre les enjeux de l'insuline pour mieux vivre ou se préparer à vivre avec.
Avec Cécile AUTHIER, infirmière

"Dents et diabète"

Mardi 14 février de 15h00 à 16h30

Quels sont les liens entre dents et diabète ? Comment prendre en charge ses dents ?
Avec le Dr Pascale GOSSE, dentiste

"BOUGER POUR SA SANTÉ"

Jeudi 2 mars de 18h00 à 19h30

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en activité physique adaptée

"Idées de recettes de printemps"

Vendredi 14 avril de 12h30 à 14h00

Avec Emeline BIROT, diététicienne

SEGRÉ

Les lieux sont indiqués sous chaque date

Atelier cuisine

(participation : 3€)

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 31 janvier de 10h00 à 12h00

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

Composer son petit déjeuner

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Vendredi 10 février de 10h00 à 11h30

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

Ma santé sexuelle et affective : la communication dans la relation amoureuse, le lien à l'autre

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute et somatothérapeute

Lundi 6 mars de 10h00 à 11h30

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

Préparer ses menus à la semaine

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Jeudi 23 mars de 14h00 à 15h30

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

Atelier cuisine

(participation : 3€)

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 4 avril de 15h00 à 17h00

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

LE LOUROUX BÉCONNAIS

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

Matières grasses, bonnes ou mauvaises ?
avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Lundi 23 janvier de 10h00 à 11h30

Parlons des boissons
avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 7 mars de 10h00 à 11h30

LE LION D'ANGERS

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

**Se familiariser et cuisiner
avec les protéines végétales**
avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 24 janvier de 10h30 à 12h00

Atelier cuisine
(participation : 3€).
Avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 28 février de 10h00 à 12h00

Atelier cuisine
(participation : 3€).
Avec Aline THOMAS, diététicienne

Mardi 21 mars de 10h00 à 12h00

CHATEAUNEUF S/SARTHE

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

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 :

Lundi 16 janvier de 14h00 à 15h30

Lundi 30 janvier de 14h00 à 15h30

Matières grasses : Bonnes ? Mauvaises ?
avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Mardi 14 février de 10h00 à 11h30

Hypoglycémie/Hyperglycémie :
Quelles en sont les causes ? Comment m'adapter ?"
avec Elodie JEVEAU, infirmière

Jeudi 2 mars de 16h00 à 17h30

Lecture des étiquettes en supermarché
(lieu communiqué lors de votre inscription)
avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Vendredi 10 mars de 10h00 à 11h30

NOYANT VILLAGES

à France Services, 1 rue d'Anjou, Noyant

Je mange avec mes sensations alimentaires
avec Marine BELLANGER, diététicienne

Lundi 23 janvier de 10h00 à 11h30

BAUGÉ

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

Hypoglycémie/Hyperglycémie :

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

Mardi 24 janvier de 10h30 à 12h00

Comment gérer les grignotages ?

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 28 mars de 16h00 à 17h30

Sensibilisation à l'activité physique

avec Anthony CHAUVIRE, enseignant en
activité physique adaptée

Jeudi 6 avril de 19h00 à 20h30

GENNES VAL DE LOIRE

 New!

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

Alimentation : les idées reçues

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Lundi 13 février de 15h00 à 16h30

Des idées de repas à petit prix

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Lundi 3 avril de 17h00 à 18h30

SAUMUR

Les lieux sont indiqués sous chaque date

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 13 janvier de 9h45 à 11h45

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Cuisiner avec les épices et les aromates

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 7 février de 14h00 à 15h30

Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Emeline BIROT, diététicienne

Jeudi 9 mars de 14h00 à 16h00

Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

Préparer ses menus à la semaine

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 4 avril de 14h00 à 15h30

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Ma santé sexuelle et affective :

le désir bien au-delà de la sexualité

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Mardi 18 avril de 15h00 à 16h30

Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

DOUÉ EN ANJOU

A Meigné, salle de la Fabrice, 3 rue de la mairie

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 Emeline BIROT, diététicienne

Cycle de 3 ateliers

Mardis 31 janvier, 14 mars et 11 avril
de 9h30 à 11h00

VIHIERS

Maison de Santé, 1 rue Françoise Dolto

Insuline : haltes aux idées reçues !

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

Jeudi 12 janvier de 17h30 à 19h00

Les sucres et notions d'index glycémiques
avec Emeline BIROT, diététicienne

Lundi 6 février de 15h00 à 16h30

BEAUPRÉAU EN MAUGES

les lieux sont indiqués sous chaque date

Alimentation et idées reçues

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne

Jeudi 26 janvier de 14h00 à 15h30

Maison de Santé,
4 rue Ambroise Paré à Beaupréau

Prévention "Pieds et Diabète"

Apprendre à protéger ses pieds pour éviter les lésions causées par le diabète.
Avec Kévin POIRROTTE, pédicure podologue.

Jeudi 23 février de 15h00 à 16h30

Maison de Santé,
4 rue Ambroise Paré à Beaupréau

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

Jeudi 9 mars de 10h00 à 12h00

Salle commune des loisirs, place des Vignes,
St Philbert en Mauges.

Décrypter les étiquettes

avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne

Jeudi 13 avril de 14h00 à 15h30

Maison de Santé,
4 rue Ambroise Paré à Beaupréau

CHEMILLÉ

les lieux sont indiqués sous chaque date

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Véronique SECHET diététicienne.

Lundi 6 février de 10h00 à 12h00

CEFRAS, allée Phytolia

Lecture des étiquettes

(lieu communiqué lors de l'inscription).

Avec Véronique SECHET diététicienne.

Jeudi 9 mars de 14h00 à 15h30

En direct d'un supermarché

CHOLET

les lieux sont indiqués à chaque date

J'équilibre mes repas

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Lundi 16 janvier de 14h30 à 16h00

Au 58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)

Emotions et alimentation :

découvrir et expérimenter des outils
pour mieux gérer l'alimentation émotionnelle

avec Annabelle HERAULT, sophrologue/diététicienne.

cycle de 2 séances

Vendredi 27 janvier de 10h30 à 12h

Vendredi 3 février de 10h30 à 12h

Au centre social du Planty,

55 rue du Panty, salle n°8

Atelier cuisine

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Jeudi 9 février de 14h30 à 16h30

Au centre social du Planty,

55 rue du Panty, cuisine

Composer son petit déjeuner

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Mardi 21 mars de 14h00 à 15h30

Au Centre K'Léidoscope, 13 av du Pdt Kennedy.

Atelier cuisine

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Mardi 11 avril de 14h30 à 16h30

Au centre social du Planty,

55 rue du Panty, cuisine

Hypoglycémie/Hyperglycémie :

Quelles sont les causes, comment m'adapter ?

avec Elodie JEVEAU, infirmière.

Lundi 24 avril de 17h30 à 19h00

Au Centre K'Léidoscope, 13 av du Pdt Kennedy.

CHALONNES SUR LOIRE

Hôpital de la Corniche Angevine, entrée rue de St Briec

Idées de petit déjeuner

avec Véronique SÉCHET, diététicienne.

Vendredi 20 janvier de 14h à 15h30

Comprendre les maladies métaboliques et le diabète

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue.

Mardi 14 mars de 15h00 à 16h30

Cuisiner avec les épices et aromates

avec Véronique SÉCHET, diététicienne.

Lundi 3 avril de 14h à 15h30

SECTEUR ANGERS

Ateliers prévention santé

Sommeil, vaccins, tabac : comment prévenir et agir ?
avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue.

Vendredi 20 janvier de 15h00 à 16h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

Hypoglycémie/Hyperglycémie :
Quelles sont les causes, comment m'adapter ?
avec Cécile AUTHIER, infirmière

Cycle de 2 ateliers : Mercredis 1er février et 22 mars de 17h30 à 19h00

A GOOVE, maison sport santé
7 allée du Haras, tram ligne A arrêt Foch Haras,
bus ligne 2 arrêt Paul Bert

Comprendre le diabète et les maladies métaboliques
avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue.

Jedi 9 février de 16h45 à 18h15

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

Prévention Pieds et Diabète
Apprendre à protéger ses pieds
pour éviter les lésions causées par le diabète.
avec Julien LALANDE, pédicure podologue

Vendredi 10 mars de 10h30 à 12h00

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

"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

Jedi 16 mars de 17h30 à 19h00

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

Ateliers sensibilisation et motivation à l'activité physique

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.

Cycles de 2 séances

Vendredis 13 et 27 janvier de 10h 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

Cycle de 7 séances ; 1er rendez-vous

Mardi 24 janvier de 10h30 à 12h00
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.

Cycles de 2 séances

Lundis 27 mars et 3 avril de 14h à 15h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

Ateliers gestion des émotions

Groupe de paroles

Atelier d'échanges, d'écoute et d'accompagnement

avec Solène KERVAZO, psychologue

Cycle de 4 séances, de 10h00 à 11h30

Mercredi 25 janvier

Mercredi 8 février

Mercredi 8 mars

Mercredi 5 avril

Maison de Santé des Hauts de St Aubin

9 rue Marie-Amélie Cambell ;

tram arrêt Hauts de St Aubin ; bus ligne 5 arrêt Fraternité

Ma santé sexuelle et affective : la communication dans la relation amoureuse, le lien à l'autre

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Jeudi 2 février de 10h00 à 11h30

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

Cycle de 3 séances

Vendredis 17, 24 février, et 3 mars

de 10h00 à 11h30

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

Ma santé sexuelle et affective :

le désir au delà de la sexualité

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Lundi 20 mars de 17h00 à 18h30

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

Émotions et alimentation

Savoir reconnaître les émotions qui me font manger.
Quels outils puis-je mettre en place pour mieux les
appréhender ?

avec Solène KERVAZO, psychologue, et
Anaïs LEGROS, diététicienne

Cycle de 2 séances

Mardis 21 et 28 mars de 18h00 à 19h30

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



Ateliers autour de l'alimentation

Les graisses : bonnes ou mauvaises ?
avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Mardi 10 janvier de 10h00 à 11h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

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

Mardi 17 janvier de 11h45 à 13h45
A GOOVE, maison sport santé
7 allée du Haras, tram ligne A arrêt Foch Haras,
bus ligne 2 arrêt Paul Bert

Décrypter les étiquettes
avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Jeudi 19 janvier de 10h00 à 11h30
Maison de Quartier Lac de Maine, salle réunion
34 rue Chambre Denier, bus ligne 11 arrêt MAISON DU LAC

Idées de recettes légères
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Vendredi 20 janvier de 10h00 à 11h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

Se familiariser et cuisiner les protéines végétales
avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Lundi 23 janvier de 18h00 à 19h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

La perte de poids
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 30 janvier de 10h00 à 11h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

J'équilibre mes repas
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 1er février de 14h00 à 15h30
Centre Robert Schuman
salle Partage, 12 bd Robert Schuman

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

Vendredi 3 février de 11h45 à 13h45
Centre Jean Vilar, cafétéria
1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar

Les sucres et notion d'index glycémique
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 8 février de 18h00 à 19h30
A REMMEDIA 49, Bât UC-IRSA, 2 rue Marcel Pajotin

Atelier cuisine
Participation de 3 €.
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

Lundi 13 février de 14h00 à 16h00
Lycée Wresinski, 10 rue Valentin Haüy, bus ligne 8
arrêt J.WRESINSKI, tram ligne A arrêt Capucins

Idées de repas du soir
avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Samedi 4 mars de 10h00 à 11h30
Centre Jean Vilar, salle Méli Mélo
1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar

Ateliers autour de l'alimentation (suite)

Idées de recettes de printemps

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 8 mars de 14h00 à 15h30

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

Atelier cuisine et repas partagé

Participation de 3 €.

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Lundi 13 mars de 11h45 à 13h45

Maison de Quartier Lac de Maine, salle réunion
34 rue Chambre Denier, bus ligne 11 arrêt MAISON DU LAC

Limiter sa consommation de sel

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Vendredi 17 mars de 10h00 à 11h30

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

Epices, aromates et leurs vertus

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Vendredi 24 mars de 14h00 à 15h30

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

Composer mon petit déjeuner

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Jeudi 30 mars de 10h00 à 11h30

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

Atelier cuisine et repas partagé

Participation de 3 €.

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

Vendredi 31 mars de 11h45 à 13h45

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

Décrypter les étiquettes

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mardi 4 avril de 18h00 à 19h30

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

Alimentation : les idées reçues

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Vendredi 7 avril de 14h00 à 15h30

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

J'équilibre mes repas

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Vendredi 14 avril de 14h00 à 15h30

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

Atelier cuisine

Participation de 3 €.

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Lundi 17 avril de 10h00 à 12h00

Lycée Wresinski, 10 rue Valentin Haüy, bus ligne 8
arrêt J.WRESINSKI, tram ligne A arrêt Capucins

Parlons des boissons !

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Jeudi 20 avril de 18h00 à 19h30

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

Idées de sauces légères et savoureuses

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Jeudi 27 avril de 10h00 à 11h30

Résidence Domitys "les Botanistes",
5 rue Gaston Allard

RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT



49

DES MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE

REMMEDIA

Besoin de vous inscrire ?
D'avoir des renseignements ?
Contactez-nous !



02 41 44 05 38



contact@remmedia49.fr



www.remmedia49.fr

