



49

REMMEDIA

**RÉSEAU
D'ACCOMPAGNEMENT**

**DES
MALADIES
MÉTABOLIQUES
& DU DIABÈTE**

LES ATELIERS D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

Programme de
mai à août 2023



02 41 44 05 38



contact@remmedia49.fr



www.remmedia49.fr



SOMMAIRE

Ateliers à distance	p 3
Segré	p 3
Le Lion d'Angers	p 3
Le Louroux Béconnais	p 4
Châteauneuf S/Sarthe	p 4
Baugé et Noyant Villages	p 4
New! Longué Jumelles	p 5
Gennes Val de Loire	p 5
Saumur	p 5
New! Doué la Fontaine	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



02 41 44 05 38



contact@remmedia49.fr



www.remmmedia49.fr

ATELIERS EN VISIO

**Se familiariser et cuisiner
avec les protéines végétales**
Avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

**Mercredi 24 mai
de 18h00 à 19h30**

Bouger pour sa santé
avec Anthony CHAUVIRE,
enseignant en activité physique adaptée

**Jeudi 29 juin
de 18h00 à 19h30**

La fatigue

Nouvel atelier !

**Quelles en sont les causes ? Quelles sont les répercussions
et comment y faire face ?**
Avec Cécile AUTHIER, infirmière

**Mercredi 12 juillet
de 17h30 à 19h00**

SEGRÉ

Les lieux sont indiqués sous chaque date

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

Jeudi 25 mai de 14h00 à 15h30
au Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot
(se présenter à l'accueil)

Alimentation émotionnelle
avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 27 juin de 10h00 à 11h30
au Pôle de santé, 5 rue Joseph Cugnot
(se présenter à l'accueil)

Atelier cuisine
(participation : 3€)
avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 11 juillet de 10h00 à 12h00
au lycée Bourg Chevreau Ste Anne,
7 rue du 8 mai à Segré

LE LION D'ANGERS

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

Idées de repas à petit prix
avec Aline THOMAS, diététicienne

**Mardi 23 mai
de 10h30 à 12h00**

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

**Mardi 20 juin
de 10h00 à 12h00**

Ma santé sexuelle et affective :
le désir au-delà de la sexualité
avec Thérèse GALLARD,
sexothérapeute et somatothérapeute

**Vendredi 7 juillet
de 14h00 à 15h30**

LE LOUROUX BÉCONNAIS

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

Alimentation : les idées reçues

avec Claire BEDUNEAU, diététicienne

Mardi 16 mai

de 10h00 à 11h30

Motivation à l'activité physique

avec enseignant en activités physiques adaptées

Mardi 27 juin

de 15h00 à 16h30

CHATEAUNEUF S/SARTHE

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

La fatigue

Nouvel atelier !

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les
répercussions et comment y faire face ?

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Mercredi 31 mai

de 17h30 à 19h00

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 Océane BERTHÉ, diététicienne

Cycle de 3 ateliers :

Lundi 5 juin de 14h00 à 15h30

Lundi 19 juin de 14h00 à 15h30

Lundi 3 juillet de 14h00 à 15h30

Idées de repas à petit prix

avec Océane BERTHÉ, diététicienne

Samedi 1er juillet

de 10h30 à 12h00

BAUGÉ ET NOYANT VILLAGES

Idées de repas du soir

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 20 juin de 16h30 à 18h00

à Noyant, France Services, 1 rue d'Anjou

Comment gérer les invitations ?

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 11 juillet de 16h00 à 17h30

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



LONGUE JUMELLES

Nouveau
lieu !

Pôle Santé du Longuéen, 2 rue Dr J.RABILLOUD

Des astuces pour perdre du poids

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Mardi 16 mai
de 17h00 à 18h30

GENNES VAL DE LOIRE

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

Comprendre les maladies métaboliques et le diabète

avec le Dr Maÿlis LEBEAULT, médecin diabétologue.

Mardi 9 mai
de 16h00 à 17h30

J'équilibre mes repas

avec Marine BELLANGER, diététicienne

Lundi 5 juin
de 17h00 à 18h30

Motivation à l'activité physique

avec enseignant en activités physiques adaptées

Mardi 27 juin
de 10h30 à 12h00

SAUMUR

Les lieux sont indiqués sous chaque date

Décrypter les étiquettes

avec Emeline BIROT, diététicienne

Lundi 22 mai de 14h00 à 15h30
Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 16 juin de 9h30 à 11h30
Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

Se familiariser et cuisiner

les protéines végétales

avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 30 juin de 9h30 à 11h00
Espace Jacques Percereau, 925 av François Mitterrand

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Emeline BIROT, diététicienne

Vendredi 21 juillet de 10h00 à 12h00
Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

Prévention "Pieds et Diabète"

Apprendre à protéger ses pieds
pour éviter les lésions causées par le diabète.

Avec Kévin POIRROTTE, pédicure podologue.

Jeudi 24 août de 15h00 à 16h30
Espace Jean Rostand, 330 rue Emmanuel Clairfond

DOUÉ LA FONTAINE

Nouveau
lieu !

Maison de Santé, 3 rue Maurice Duveau

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, de 10h00 à 11h30

Jeudi 4 mai et

Mercredi 10 mai

Composer son petit déjeuner

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 20 juin

de 9h30 à 11h00

VIHIERS

Maison de Santé, 1 rue Françoise Dolto

Idées de recettes d'été

avec Emeline BIROT, diététicienne

Mardi 23 mai

de 14h00 à 15h30

Emotions et alimentation :

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

avec Annabelle HERAULT, sophrologue/diététicienne.

cycle de 2 séances, de 14h30 à 16h00

Vendredi 23 juin

Vendredi 30 juin

BEAUPRÉAU EN MAUGES

les lieux sont indiqués sous chaque date

Idées de repas à petit prix

Avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

Jeudi 11 mai de 14h00 à 15h30

Maison de Santé,

4 rue Ambroise Paré à Beaupréau

Atelier cuisine et repas partagé

(participation : 3€).

Avec Gaëlle CAILLETON-TETEDOIE, diététicienne.

Jeudi 8 juin de 11h45 à 13h45

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

Insuline : haltes aux idées reçues !

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

Jeudi 22 juin de 16h00 à 17h30

Maison de Santé,

4 rue Ambroise Paré à Beaupréau

Emotions et alimentation :

Découvrir et expérimenter des outils
pour mieux gérer l'alimentation émotionnelle
avec Annabelle HERAULT, sophrologue/diététicienne.

cycle de 2 séances, de 14h30 à 16h00

Jeudi 6 juillet

Jeudi 13 juillet

Maison de Santé, 4 rue A.Paré à Beaupréau

CHEMILLÉ

au CEFRAS, allée Phytolia

Atelier cuisine

(participation : 3€).

Avec Véronique SECHET diététicienne.

Lundi 12 juin

de 10h00 à 12h00

CHOLET

les lieux sont indiqués à chaque date

Atelier cuisine

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Lundi 22 mai de 14h30 à 16h30

Au centre social du Planty,
55 rue du Planty, cuisine

Ma santé sexuelle et affective :

La communication dans la relation amoureuse
avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Vendredi 2 juin de 10h00 à 11h30

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

Parlons des boissons

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Lundi 19 juin de 14h30 à 16h00

Au 58 rue St Bonaventure (entrée sur la gauche)

Idées de recettes d'été

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Samedi 1er juillet de 10h00 à 11h30

Au centre social du Planty,
55 rue du Planty, salle n°9

"Dents et diabète"

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

Mardi 4 juillet de 15h00 à 16h30

À l'IRSA Cholet, 73 avenue de la Marne

Atelier cuisine

(participation 3€)

avec Solène BAUFRETON, diététicienne.

Jeudi 24 août de 10h00 à 12h00

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

CHALONNES SUR LOIRE

Hôpital de la Corniche Angevine,
entrée rue de St Briec

Comprendre les maladies métaboliques et le diabète

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue.

Vendredi 16 juin

de 15h00 à 16h30

Idées d'apéritifs dinatoires

avec Véronique SÉCHET, diététicienne.

Lundi 3 juillet

de 14h00 à 15h30

Comment gérer les invitations ?

avec Véronique SÉCHET, diététicienne.

Lundi 28 août

de 14h00 à 15h30

SECTEUR ANGERS – ÉCOUFLANT – TRÉLAZÉ

page 1/4

Mercredi 3 mai de 18h00 à 19h30

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

Les graisses : bonnes ou mauvaises ?

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

Vendredi 5 mai de 14h00 à 15h30

A TRELAZE, Centre Ginette Leroux,
salle Initiative, bus ligne 2, arrêt Chouteau

Idées de repas du soir

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

Mercredi 10 mai de 17h30 à 19h00

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

Nouvel atelier !

La fatigue

Quelles en sont les causes ? Quelles sont les répercussions et comment y faire face ?

avec Cécile AUTHIER, infirmière

Vendredi 12 mai de 14h30 à 16h00

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

Limiter sa consommation de sel

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 15 mai de 10h00 à 11h30

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

Ma santé sexuelle et affective :

La communication dans la relation amoureuse, le lien à l'autre.

avec Thérèse GALLARD, sexothérapeute
et somatothérapeute

Mardi 16 mai de 10h00 à 11h30

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

Les sucres et notions d'index glycémiques

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 23 mai de 15h00 à 16h30

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

"Dents et diabète"

Quels sont les liens entre dents et diabète ?

Comment prendre en charge ses dents ?

Avec le Dr Pascale GOSSE, dentiste

SECTEUR ANGERS – ÉCOUFLANT – TRÉLAZÉ

page 2/4

Jeudi 25 mai de 14h00 à 15h30

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

Décrypter les étiquettes

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Vendredi 26 mai de 10h30 à 12h00

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

Prévention Pieds et Diabète

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

Mardi 30 mai de 11h45 à 13h45

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

Atelier cuisine et repas partagé

Participation de 3 €.

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Cycle de 7 ateliers ; 1er rendez-vous

Mercredi 31 mai de 10h00 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 2 ateliers :

Jeudis 1er et 8 juin, de 10h00 à 11h30

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

Hypoglycémie/Hyperglycémie :

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

Cycle de 2 ateliers :

Vendredis 2 et 9 juin de 10h00 à 11h30

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.

Samedi 3 juin de 10h00 à 11h30

Centre Jean Vilar, salle Méli-Mélo
1 bis rue Henri Bergson - tram arrêt Jean Vilar

Déguster en pleine conscience

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

SECTEUR ANGERS - ÉCOUFLANT - TRÉLAZÉ

page 3/4

Lundi 5 juin de 10h00 à 11h30

Centre Robert Schuman
salle Partage, 12 bd Robert Schuman

Idées de pique-niques et repas d'été

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 7 juin de 17h30 à 19h00

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

"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

Mercredi 14 juin de 18h00 à 19h30

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

La perte de poids

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

Vendredi 16 juin de 11h45 à 13h45

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

Atelier cuisine et repas partagé

Participation de 3 €.

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne.

Lundi 19 juin de 16h30 à 18h00

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

Comprendre le diabète et les maladies métaboliques

avec le Dr Séverine DUBOIS, médecin diabétologue.

Jeudi 22 juin de 15h00 à 16h30

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

Vendredi 23 juin de 10h00 à 11h30

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

Idées de recettes d'été

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Lundi 26 juin de 14h00 à 15h30

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

Alimentation : les idées reçues

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mardi 27 juin de 10h00 à 11h30

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

Je mange avec mes sensations alimentaires

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

SECTEUR ANGERS - ÉCOUFLANT - TRÉLAZÉ

page 4/4

Vendredi 7 juillet de 10h00 à 11h30

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

J'équilibre mes repas

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Lundi 10 juillet de 10h00 à 12h00

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

Atelier cuisine

Participation de 3 €.

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Jeudi 13 juillet de 10h00 à 11h30

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

Apéro, barbecue, glaces...

Comment mieux appréhender l'été ?

avec Anaïs LEGROS, diététicienne

Mardi 18 juillet 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

Atelier cuisine et repas partagé

Participation de 3 €.

avec Anaïs LEGROS, diététicienne.

Vendredi 18 août de 10h30 à 12h00

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

Se familiariser et cuisiner avec les protéines végétales

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Mercredi 23 août de 14h00 à 15h30

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

Parlons des boissons

avec Ingrid LE POTTIER, diététicienne

Lundi 28 août de 14h00 à 16h00

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

Atelier cuisine

Participation de 3 €.

avec Ingrid LE POTTIER diététicienne.

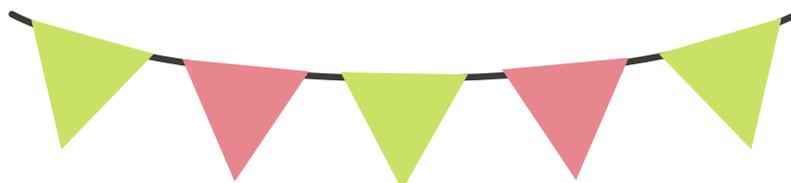
Mardi 29 août de 10h00 à 11h30

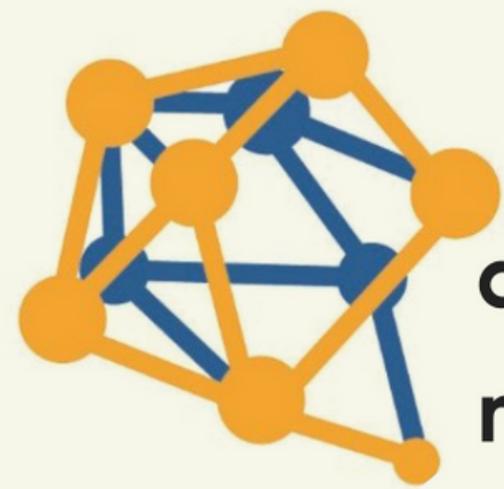
À ÉCOUFLANT, Résidence Domitys

"le Critérium", 27 chemin de Provins

Alimentation émotionnelle

avec Anaïs LEGROS, diététicienne





dans le cadre de la journée
mondiale du diabète

soirée conférence

LE DIABÈTE ET LES MALADIES MÉTABOLIQUES, PARLONS-EN !

MARDI 14 NOVEMBRE À ANGERS



49

REMMEDIA

Réseau d'accompagnement
des maladies métaboliques et du diabète



02 41 44 05 38



contact@remmedia49.fr



www.remmmedia49.fr