

Nous vous proposons

→ Des ateliers collectifs :

Sur l'importance d'une alimentation équilibrée et sur l'intérêt de l'activité physique pour préserver votre santé et prévenir les risques liés à la sédentarité

→ Des ateliers Gratuits diététiques, sportifs, infirmiers et médicaux :

Déclinés plusieurs fois par mois sur les villes du territoire de santé du centre hospitalier de Martigues

- Istres, Martigues
- Port-de-Bouc, Port St Louis
- Saint Mître les Remparts

Médecin responsable du projet
Dr E Sarde

Médecins intervenants

Dr AC Verier
Dr V Leca

Coordinateur et diététicien

H Fontaine

Coachs Sportifs

P Jean De Dieu
M Santamaria

Cadre de santé

A Borel

Infirmières

F Perez
S Bitoune

CONTACT :

CENTRE HOSPITALIER DE MARTIGUES
3, bd des Rayettes - BP 50248
13698 Martigues Cedex



PROJET EMBLEMATIQUE

DIABETE DE TYPE II :

PROMOUVOIR

DEPISTER

ACCOMPAGNER



Ateliers diététiques et médicaux

Vendredi 14h à 17h

- 23/03 : Maison de Jonquières-Martigues
- 20/04 : Cs La Carraire-Miramas

Equilibre

Plaisir

**Pour participer aux différents ateliers ou pour toutes informations concernant les ateliers, merci de contacter : Hugo Fontaine
06.66.00.59.05 ou fontaine.hugo12@hotmail.com**

JE PRENDS MA SANTE EN MAIN

Ateliers diététiques:

- 13/03 à 9h => CS la Carraire-Miramas
- 23/03 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 30/03 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 03/04 à 9h => CS la Carrière-Miramas
- 06/04 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 13/04 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 17/04 à 9h => CS la Carraire-Miramas
- 20/04 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 11/05 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 18/05 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 22/05 à 9h => CS la Carraire-Miramas
- 25/05 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 01/06 à 9h => CS la Carraire-Miramas
- 05/06 à 9h => CS la Carraire-Miramas
- 08/06 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 15/06 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 22/06 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 29/06 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues
- 06/07 à 9h => Maison de Jonquières-Martigues

Ateliers sport :

- 13/03 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 20/03 à 14h => CS J. Brel-Port-de-Bouc
- 30/03 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 30/03 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 03/04 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 10/04 à 14h => CS J. Brel-Port-de-Bouc
- 13/04 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 17/04 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 20/04 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 11/05 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 11/05 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 22/05 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 25/05 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 01/06 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 15/06 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 19/06 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 22/06 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues
- 26/06 à 14h => CS la Carraire-Miramas
- 06/07 à 10h30 => Maison de Jonquières-Martigues

Dynamisme

Acteur

Bien

Bouger

Vivre