



**AFD**

**Association des diabétiques  
du Centre - Val de Loire  
Territoire d'Eure et Loir**

# Programme d'accompagnement et d'échanges autour du diabète

Animé par des  
bénévoles patients  
experts

**2024**



En partenariat avec

**mutami**  
LE LIEN SOLIDAIRE

**Lundi 8 Janvier - 14h30 /16h00**

## **AFD Centre -Val de Loire**

Présentation de l'AFD 28  
et du programme Elan Solidaire



**Samedi 10 février - 10h00/11h30**

## **MON PARCOURS DE SANTÉ**

Entre la recherche d'un spécialiste, l'appel à une infirmière, la pharmacie, la nécessité de soins de support, le pharmacien,... il n'est pas toujours si simple de s'y retrouver et savoir où chercher. Intervenante : Virginie CHAUVEL Opticienne Mobile et coordinatrice en santé visuelle.



**Lundi 11 mars - 14h30/16h00**

## **LE DIABÈTE DE TYPE 2**

Ma maladie, ses complications éventuelles et de nouvelles habitudes de vie à adopter

**Samedi 6 avril - 10h00/11h30**

## **TYPE 1 OU TYPE 2 MIEUX COMPRENDRE MON DIABÈTE**

pour mieux me prendre en charge

**Samedi 25 mai - 10h00/11h30**

## **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

La pratique d'une APA comporte de nombreux bénéfices dans la gestion de ma maladie et de son équilibre. Pour qui ? Comment y accéder ?

**Lundi 10 juin - 14h30 /16h00**

## **BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA VIE !**

Venez échanger sur quelques conseils, exercices et astuces pour surmonter la peur, le stress, les préjugés et apprendre à cultiver vos forces



**Samedi 06 juillet - 10h00/11h30**

## **BIENTÔT LES VACANCES ! COMMENT VOYAGER AVEC MON DIABÈTE ?**

Les bonnes pratiques pour voyager et changer d'air en toute sérénité.



**Lundi 09 septembre - 14h30/16h**

## **CONCILIER TRAVAIL ET DIABÈTE ET LE PERMIS DE CONDUIRE DANS TOUT ÇÀ !**

Lever les tabous et les idées reçues sur les aptitudes à accéder à l'emploi ,



**Samedi 5 octobre - 10h/11h30**

## **REEQUILIBRER SON ALIMENTATION SANS FRUSTRATION**

Continuer à cultiver le plaisir de manger avec son diabète

**Lundi 18 novembre - 14h30/16h**

## **PRENDRE SOIN DE SES PIEDS**

Diabétique, il est important d'apporter une attention plus particulière à ses pieds pour éviter des complications à répercussions importantes sur la vie quotidienne

**Samedi 7 décembre - 10h/11h30**

## **QUAND LE DIABÈTE DEVIENT UN HANDICAP ;**

Droit du travail, reconnaissance RQTH? ,



**Elan Solidaire** est le nom d'un programme d'accompagnement national orchestré par la **Fédération Française des Diabétiques** depuis 2009

Sur le département d'Eure et Loir, ce programme est animé par 2 bénévoles patients experts.



Amélie



Christophe

Contact et informations :  
par mail à [afd.cvl28@gmail.com](mailto:afd.cvl28@gmail.com)  
par téléphone au **06.25.69.38.08** ou **06.01.74.03.50**

Les ateliers se déroulent à l'Agence MUTAMI  
**66 rue du Château d'Eau à Mainvilliers (28)**  
Mutuelle partenaire de l'AFD Centre-Val de Loire

**Mutami**  
LE LIEN SOLIDAIRE