

APPRENDRE vous aide à :

- Adopter une nouvelle hygiène de vie
- Faire évoluer votre comportement alimentaire et vos habitudes nutritionnelles
- Améliorer votre condition physique : tonus musculaire, souplesse articulaire, endurance...
- Remodeler votre silhouette, vous la réapproprier
- Retrouver une certaine confiance en vous, un début de bien-être
- Bénéficier d'une écoute, d'un soutien...
- Exprimer vos émotions

Association d'aide aux Patients
Pour le Retour à l'Equilibre
Nutritionnel pour le Diabète et
la REsistance à l'amaigrissement

apprendre44.fr

contact@apprendre44.fr
facebook.com/apprendre44

apprendre
site internet de l'association

Association d'aide aux Patients
Pour le Retour à l'Equilibre
Nutritionnel pour le Diabète et
la REsistance à l'amaigrissement

8 quai Turenne
44000 NANTES
02 40 20 16 19

Association Loi 1er Juillet 1901
apprendre44.fr



Crédit Mutuel



Dinno Santé
Voir le diabète autrement



Afin de poursuivre et de compléter un suivi aux patients atteints de troubles métaboliques (diabète, cholestérol...) ou de surpoids, et d'améliorer la qualité de vie à domicile pour le retour d'un équilibre satisfaisant, tout en bénéficiant d'activités personnalisées, APPRENDRE vous propose de participer avec différents intervenants : médecin, diététicien, psychologue, éducateur sportif, maître-nageur, esthéticienne,

À des ATELIERS DE CUISSINE pour :

- > Aborder certains thèmes culinaires
- > Adapter des recettes traditionnelles
- > Mettre en avant saveur et plaisir des yeux

À de la GYM, de l'AQUAGYM, de la MARCHÉ pour :

- > Réaliser une remise en activité progressive, en atmosphère privilégiant les exercices en petits groupes conviviaux, à l'écoute des particularités et des difficultés de chacun
- > Favoriser le plaisir de bouger et l'envie de recommencer

À des GROUPE DE PAROLE pour :

- > Faciliter l'acceptation de la maladie ou l'état de surcharge pondérale
- > Favoriser l'expression de ses émotions
- > Partager ses expériences sur le vécu du surpoids et du diabète : lieu pour déposer ses interrogations, ses souffrances, ses angoisses

Bulletin d'adhésion

Je désire adhérer à l'association
APPRENDRE

Madame Mademoiselle Monsieur

Nom

Prénom

Adresse

.....

Ville Code postal

Téléphone..... Internet

Situation familiale

Nombre d'enfant(s)

Date de naissance

Profession

Et je règle ma cotisation annuelle d'un
montant de 20€

Chèque Espèces

Date :

Signature :

* Il vous sera demandé une participation financière pour bénéficier des activités (voir site internet)

8 quai Turenne

44000 NANTES

02 40 20 16 19

Association Loi 1er Juillet 1901

apprendre44.fr