



**vous aide à :**

- Adopter de nouvelles habitudes de vie
- Faire évoluer votre façon de manger
- Améliorer votre condition physique : tonus musculaire, souplesse articulaire, endurance
- Remodeler votre silhouette, vous la réapproprier
- Retrouver plus de confiance en vous et de bien-être
- Bénéficier d'une écoute, d'un accompagnement
- Exprimer vos émotions

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

**Site internet : [apprendre44.fr](http://apprendre44.fr)**  
 E-mail : [contact@apprendre44.fr](mailto:contact@apprendre44.fr)  
[facebook.com/apprendre44](https://facebook.com/apprendre44)

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

**[apprendre44.fr](http://apprendre44.fr)**



10 rue Mondésir  
 44000 NANTES  
 02 40 20 16 19  
 -  
 Association Loi  
 1<sup>er</sup> juillet 1901



Médecin et diététicienne, nous avons créé l'association Apprendre en juillet 2004.

Afin de poursuivre et de compléter le suivi de patients en surpoids et/ou diabétiques, d'améliorer la qualité de vie à domicile pour le retour d'un équilibre satisfaisant, tout en bénéficiant d'activités adaptées,

Apprendre vous propose de participer à différentes activités avec divers intervenants : diététicien, éducateur médico-sportif, maître-nageur/éducateur sportif, psychologue...

### ATELIERS DE CUISINE

Adopter de nouvelles techniques culinaires adaptées

Mettre en avant saveurs et plaisir des yeux



### AQUAGYM - MARCHÉ GYM DOUCE

Réaliser une remise en forme progressive

Favoriser le plaisir de bouger et l'envie de recommencer



### GRUPE DE PAROLE « SURPOIDS-DIABÈTE »

Partager, se soutenir, exprimer ses émotions par une écoute et des échanges constructifs

### MANGER EN PLEINE CONSCIENCE MÉDITATION

Apaiser stress, anxiété et ruminations mentales

Atténuer les troubles de conduites alimentaires



### BULLETIN D'ADHÉSION

[apprendre44.fr](http://apprendre44.fr)

Je désire adhérer à l'association Apprendre

Madame  Monsieur

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Téléphone .....

Mail .....

Je règle ma cotisation annuelle d'un montant de 22 €

Chèque  Espèces

Date :

Signature :

*Il vous sera demandé une participation financière pour bénéficier des activités (voir les détails sur [apprendre44.fr](http://apprendre44.fr)).*

10 rue Mondésir  
44000 NANTES  
02 40 20 16 19  
-  
Association Loi  
1<sup>er</sup> juillet 1901