



Participez à un programme personnalisé près de chez vous :  
Des ateliers d'éducation thérapeutique en collectif et/ou en individuel pour  
vous aider à mieux vivre avec votre maladie

## Prise en charge gratuite

Inscription au **04.42.642.642**

- COMPRENDRE L'OBÉSITÉ** 08/10/21 à 14H  
Avec une infirmière
- LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION SANTÉ** 12/10/21 à 10H  
Avec un diététicien
- PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE** 19/10/21 à 14H  
Avec un éducateur sportif
- COMPRENDRE MES ÉMOTIONS POUR MIEUX LES GÉRER** 08/11/21 à 14H  
Avec une psychologue
- ADAPTER MON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN** 19/11/21 à 10H  
Avec un diététicien



**Martigues** Espace Santé Autonomie, 40 Boulevard Louise Michel  
Face au parc des sport Julien Olive

