



# Ateliers GRATUITS



## CULINAIRE / DIÉTÉTIQUE

Apprendre à cuisiner des repas équilibrés à faible valeurs glucidiques et lipidiques. Aboutir à l'équilibre alimentaire.



## LES DROITS DU PATIENT

Informers les patients atteints de maladie chronique sur leurs droits.



## VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Accompagner une personne atteinte de diabète grâce à une solidarité entre pairs à travers un accompagnement de patients par d'autres patients.



## L'IMPACT PSYCHOLOGIQUE DE LA MALADIE CHRONIQUE

Prise en charge de l'impact psychologique de la maladie chronique en organisant des groupes de parole.



## LECTURE DES ANALYSES MÉDICALES ET FEUILLE DE ROUTE DU MALADE CHRONIQUE

Développer la lecture et la compréhension des analyses sanguines. Prendre connaissance des complications de la maladie chronique.



## PODOLOGIE / PÉDICURIE

Généralités et surveillance du pied. Pathologies du pied liées au diabète. Le chaussant.



## SOPHROLOGIE / BIEN-ÊTRE

Séance de sophrologie pour aborder le bien être chez le malade chronique.

Maladies  
chroniques concernées

**DIABÈTE, CANCER  
ET MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES**



Région  
**CORSE**

# CATALOGUE DES ATELIERS

# PRÉSENTATION

L'Association Les Diabétiques de Corse - AFD20 vous propose 7 ateliers dans le cadre du programme de la Plateforme Régionale d'Accompagnement du Malade Chronique vers l'Autonomie - PRAMCA.

Cette plateforme a été mise en place par l'IREPS Corse pour donner suite à un appel à projet de l'Agence Régionale de Santé de la Corse, au bénéfice des patients de maladies chroniques.

Cette plateforme prend en compte l'insularité et les problèmes de notre territoire. Elle concerne les maladies chroniques les plus présentes en Corse, telles que :

1. Le diabète
2. Les maladies cardiovasculaires
3. Les bronchos pneumopathies chroniques obstructives
4. Le cancer
5. Les affections psychiatriques de longue durée

Ce programme s'adresse aux malades chroniques mais aussi à l'entourage des patients, aux aidants et professionnels de santé. La PRAMCA réunit plus de 50 partenaires sur l'ensemble du territoire allant des institutions aux associations de patients comme la nôtre.

**Les ateliers proposés dans ce programme sont entièrement gratuits.**

L'Association Les Diabétiques de Corse - AFD20 est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. C'est une association régionale qui œuvre aussi bien sur la Haute Corse que sur la Corse-du-Sud. Son siège social est situé à Ajaccio.

Pour bénéficier de ces ateliers, il suffit de vous pré inscrire :

1. Choisissez autant d'ateliers proposés que vous le souhaitez dans les pages suivantes de ce catalogue.
2. Retrouvez le calendrier des ateliers et le formulaire de préinscription en ligne sur le site Internet [www.lesdiabetiquesdecorse.com/ateliers-pramca](http://www.lesdiabetiquesdecorse.com/ateliers-pramca).
3. Vous y trouverez aussi une version imprimable à envoyer à :



Association les Diabétiques de Corse  
Maisons des associations  
6 Rue San Lazaro  
20000 Ajaccio

4. Indiquez bien votre numéro de téléphone pour que nous puissions vous recontacter pour détailler avec vous les ateliers, vous indiquer les dates, les horaires, les lieux et vous confirmer votre inscription.

# SOMMAIRE

## Présentation

Introduction  
au catalogue  
Page 1

## Atelier 1

Culinaire  
Diététique  
Page 2

## Atelier 2

Droits du patient  
Page 3

## Atelier 3

Vivre avec le diabète  
Page 4

## Atelier 4

Impact psychologique  
de la maladie  
chronique  
Page 5

## Atelier 5

Lecture des analyses  
médicales et feuille  
de route du malade  
chronique  
Page 6

## Atelier 6

Podologie  
Pédicurie  
Page 7

## Atelier 7

Sophrologie  
Bien-être  
Page 8



# CULINAIRE / DIÉTÉTIQUE

## OBJECTIFS

Apprendre à cuisiner des repas équilibrés à faible valeurs glucidiques et lipidiques.  
Aboutir à l'équilibre alimentaire. Apprendre à réaliser des menus adaptés à sa pathologie.  
Maîtriser les index glycémiques pour son diabète.  
Savoir cuisiner avec les modes de cuissons saines.  
Apprendre à décrypter les étiquettes alimentaires

**Animé par :** Une diététicienne diplômée

**Lieu :** région Corse

**Durée :** 2 heures

**Nombre de participants :** de 4 à 6

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

**Apprendre à cuisiner des repas équilibrés.** Pour cela ils doivent maîtriser les techniques culinaires, les différents modes de cuisson, le choix des matières grasses, **limiter l'apport en sel et en sucre.**

Savoir **lire les étiquettes** des produits pour apprendre à identifier les différents nutriments (glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux, etc.) et les valeurs nutritionnelles des aliments.

**Apprendre l'indice glycémique des produits** pour mieux adapter ses choix pour son diabète. Cuisiner des plats et apprendre des recettes simples, équilibrées et savoureuse.

Chaque participant remplira un questionnaire en début d'atelier pour évaluer ses connaissances diététiques et son niveau de compétence pour la réalisation des recettes.

### L'atelier se déroulera en 2 temps :

- 1 Dans un 1<sup>er</sup> temps, les informations seront données par la diététicienne pour réaliser les recettes selon le thème du jour (recette à élaborer, choix des aliments, ustensiles à utiliser, mode de cuisson). Les bases de la diététique sont dispensées avant de commencer la réalisation des recettes.
- 2 Dans un 2<sup>ème</sup> temps, réalisation des recettes par groupe de 2 personnes sous le contrôle de la diététicienne.



Chaque participant aura une liste d'ingrédients à apporter pour cuisiner et chacun ramènera les plats qu'il aura cuisiné.

## PUBLIC VISÉ

Les diabétiques, les personnes atteintes de maladie cardiovasculaires, l'entourage et les aidants des malades.



# LES DROITS DU PATIENT

## OBJECTIFS

Informer les patients atteints de maladie chronique sur leurs droits.  
Faire le suivi de ces patients et les aider dans le montage de dossier si nécessaire.

**Animé par :** Une assistante sociale  
**Lieu :** région Corse  
**Déroulement :** 1 atelier = 3 séances  
**Durée :** 2 heures par séance  
**Nombre de participants :** de 4 à 6

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

### 1<sup>ère</sup> séance La santé (2 heures)

- A. Prise en charge sécurité sociale et mutuelle : comment ça marche, ACS...
- B. La CMU (Couverture Maladie Universelle) de base et complémentaire : qui peut y prétendre et comment faire pour l'obtenir ?
- C. L'ALD (affection de longue durée) : définition, obtention, renouvellement...
- D. La MDPH (Maison Départementale pour le Handicap) : la reconnaissance de travailleur handicapé, les prestations existantes.

### 2<sup>ème</sup> séance Les dispositifs d'aides (2 heures)

- A. Les aides humaines : aide à domicile...
- B. Les aides techniques : logement adapté, appareils spécifiques...
- C. Les aides financières : à qui s'adresser, dans quel cas y a-t-on droit...
- D. Les exonérations d'impôt...

### 3<sup>ème</sup> séance Le monde du travail (2 heures)

- A. Les accidents du travail, maladie professionnelle.
- B. Les aménagements de poste possibles.
- C. Le chômage et la retraite : les droits, les aides...

## PUBLIC VISÉ



L'atelier est composé de 3 séances mensuelles.  
Il est préférable et souhaitable de participer aux 3 séances.

Les diabétiques, les personnes atteintes de maladie cardiovasculaires,  
les personnes atteintes de cancer, l'entourage et les aidants des malades.



# VIVRE AVEC LE DIABÈTE

## OBJECTIFS

Participer à des groupes de rencontres entre patients au sein d'un programme d'accompagnement.

Accompagner une personne atteinte de diabète à réfléchir sur un projet de vie avec la maladie, pour être en mesure d'élaborer un projet thérapeutique.

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

**Animé par :** Un patient expert

**Lieu :** région Corse

**Durée :** 2 heures

**Nombre de participants :** de 4 à 6

Animé par les bénévoles de l'association, Patients Experts, ce programme permet de mieux vivre grâce à une meilleure connaissance du diabète au quotidien (alimentation, activité physique, voyages, vie familiale ou professionnelle) et ce, sans ingérence dans le traitement.

Les personnes diabétiques se sentent souvent seules et désemparées face aux menaces de complications de la maladie ou aux variations de leur glycémie. C'est pourquoi la rencontre et l'échange avec d'autres personnes diabétiques procurent une aide simple mais infiniment précieuse.

L'animateur offre écoute et soutien pour permettre aux diabétiques d'aller à la rencontre de ses pairs, de partager, d'apprendre les uns des autres, d'être écouté et d'écouter l'autre. Sans jugement d'aucune manière, sans moquerie, toutes les personnes vivent la même maladie.

Cet atelier permet de créer un temps dédié pour apprendre à comprendre sa maladie.



## PUBLIC VISÉ

Personnes diabétiques de type 1 et de type 2.  
L'entourage et les aidants des patients.



# IMPACT PSYCHOLOGIQUE DE LA MALADIE CHRONIQUE

## OBJECTIFS

Prise en charge de l'impact psychologique de la maladie chronique en organisant des groupes de parole.

Participer à des groupes de parole adressés aux patients mais aussi aux aidants par un psychologue, suite à l'annonce de la maladie et tout au long de la maladie.

**Animé par :** Un psychologue

**Lieu :** région Corse

**Durée :** 2 heures

**Nombre de participants :** de 4 à 6

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

**Être atteint d'une maladie chronique a un énorme impact psychologique et la prise en charge ne doit pas être négligée.**

Le soutien psychologique des malades mais aussi de l'entourage doit être pris en compte et souvent, il est oublié dans le processus médical.

Le soutien psychologique favorise fortement la qualité de vie du patient car les maladies chroniques ont un impact psychologique important du fait de leur omniprésence et de leurs conséquences quotidiennes.

Il sera plus facile pour les personnes de rencontrer en groupe, le professionnel de santé tel que le psychologue dans un premier temps, plutôt que d'opter pour une démarche individuelle.

**Cet atelier peut aider à faire le premier pas.**

## PUBLIC VISÉ

Les diabétiques, les personnes atteintes de maladie cardiovasculaires, les personnes atteintes de cancer, l'entourage et les aidants des malades.



# LECTURE DES ANALYSES MÉDICALES ET FEUILLE DE ROUTE DU MALADE CHRONIQUE

## OBJECTIFS

Développer la lecture et la compréhension des analyses sanguines.  
Prendre connaissance des complications de la maladie.  
Savoir identifier les examens annuels à réaliser et pourquoi.

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

**Animé par :** Infirmières / Infirmiers  
**Lieu :** région Corse  
**Déroulement :** 1 atelier = 3 séances  
**Durée :** 2 heures par séance  
**Nombre de participants :** de 4 à 6



L'atelier est composé de 3 séances mensuelles.  
Il est préférable et souhaitable de participer aux 3 séances.

### 1<sup>ère</sup> séance

(2 heures)

- > Des échanges autour d'analyses sanguines, pour lire les analyses puis repérer les chiffres importants selon sa pathologie.
- > Aider les participants et leurs aidants à mieux prendre en charge la maladie. Pour assurer la fluidité du parcours de santé des personnes diabétiques et de maladies cardio-vasculaires
- > Alerter sur la conduite à avoir en cas de chiffres anormaux (dédramatiser, expliquer, conseiller, éduquer), savoir quand appeler son médecin ou aller le voir (degrés d'urgence)

### 2<sup>ème</sup> séance

(2 heures)

- > Education à la santé, anticiper les ruptures de parcours de soins, diminuer les hospitalisations évitables et assurer une meilleure prise en charge.
- > Aider les participants à mieux comprendre la maladie et sa surveillance pour éviter les complications, orientation vers un professionnel de santé en cas de repérage de fragilité. Prise en charge ETP (Que savez-vous ? Qu'est-ce qui vous inquiète ? Que faites-vous alors ?)

### 3<sup>ème</sup> séance

(2 heures)

- > Prendre connaissance des complications de la maladie. Quelles sont les complications ? Les reconnaître pour sa maladie chronique.
- > Savoir identifier les examens annuels à réaliser. Pourquoi ?

## PUBLIC VISÉ

Personnes diabétiques de type 1 et de type 2.  
L'entourage et les aidants des patients.





# PODOLOGIE / PÉDICURIE

## OBJECTIFS

1. Généralités et surveillance du pied
2. Pathologies du pied liées au diabète
3. Le chaussant

**Animé par :** Un(e) podologue pédicure

**Lieu :** région Corse

**Déroulement :** 1 atelier = 3 séances

**Durée :** 2 heures par séance

**Nombre de participants :** de 4 à 6

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER



L'atelier est composé de 3 séances mensuelles.  
Il est préférable et souhaitable de participer aux 3 séances.

### 1<sup>ère</sup> séance

Généralités et surveillance du pied (2 heures)

Prendre soins de son pied au quotidien permet de prévenir certaines complications.

**Mais que faut-il faire ?**

### 2<sup>ème</sup> séance

Pathologies du pied liées au diabète (2 heures)

Artériopathie, déformation, amputation... Beaucoup de termes que l'on entend.

**Mais de quoi parle-t-on ?**

### 3<sup>ème</sup> séance

Le chaussant (2 heures)

Le chaussant est important mais le choisir reste difficile.

**Quelques conseils pour se faciliter la vie !**



## PUBLIC VISÉ

Les diabétiques et l'entourage des malades.





# SOPHROLOGIE / BIEN-ÊTRE

## OBJECTIFS

Participer à des séances de sophrologie pour aborder le bien être chez le malade chronique.

Apporter des outils à mettre en place dans la vie de tous les jours en complément de la médication classique.

## DESCRIPTIF DE L'ATELIER

**Animé par :** Un(e) sophrologue

**Lieu :** région Corse

**Durée :** 2 heures

**Nombre de participants :** de 4 à 6

La sophrologie est une méthode de relaxation de type dynamique qui a pour objectif de transformer nos angoisses ou phobies en pensées positives.

Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration et la visualisation d'images apaisantes.

**La sophrologie amène la personne à travailler sur ses propres valeurs et à mieux se connaître.**

C'est un outil très efficace pour garder confiance et espoir. Par une meilleure connaissance de soi, cette discipline permet à chacun de se renforcer et d'améliorer son quotidien.

L'atelier de sophrologie se déroulera soit sur des tapis de sol, soit sur une chaise si vous ne pouvez pas vous coucher.



Il est préférable de porter une tenue décontractée pour vous sentir à l'aise et être le plus confortable possible.

## PUBLIC VISÉ

Les diabétiques, les personnes atteintes de maladie cardiovasculaires, les personnes atteintes de cancer, l'entourage et les aidants des malades.



@Les.Diabetiques.de.Corse



@ADC2A2B



Retrouvez  
**l'AFD 20**  
sur vos réseaux



diabetiquesdecorse



## Flashez pour :

- Le catalogue des ateliers
- Le formulaire d'inscription
- Le calendrier des ateliers



# INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS



lesdiabetiquesdecorse.com

**06 85 32 07 13**

Association les Diabétiques de Corse - AFD20

Contact | Nathalie 06 85 32 07 13 | Mail : adc2a2b@gmail.com | Site Internet : lesdiabetiquesdecorse.com  
Dans le cadre de la Plateforme Régionale d'Accompagnement du Malade Chronique vers l'Autonomie - PRAMCA