



*Témoignage : Mon mari a vraiment pris conscience de son diabète lors de notre séjour. Les conseils lui ont permis de mieux se prendre en charge*

Apprivoiser son diabète  
De type 2 au quotidien\*

5 nuitées en pension complète à partir de 442.00€  
Du dimanche 27 mars au vendredi 1 avril et du dimanche 18 au vendredi 23 septembre.  
Possibilité de départ le samedi moyennant un supplément.

Ce séjour est destiné aux personnes diabétiques de type 2 qui désirent mieux gérer leur diabète pour une meilleure qualité de vie. Des professionnels de la santé (médecins, infirmières, kinés et diététiciennes) seront à leurs côtés pendant 5 jours. Nos équipes sont spécifiquement formées à ce type de séjour. La semaine sera ponctuée d'une prise en charge individuelle, de diverses animations en petits groupes permettant des échanges d'expériences et de moments de détente en profitant de notre belle région et des thermes de Spa. En partant du quotidien de chacun, des ateliers pratiques et ludiques seront organisés afin d'améliorer vos connaissances du diabète.

Type de personne	Prix (membre MC)	Prix (non-membre MC)
Personne diabétique (BIM)	442.00€*	919.65€
Personne diabétique (AO)	531.40€*	919.65€
Accompagnant participant aux ateliers collectifs	663.15€	712.65€
Accompagnant qui ne participe pas aux ateliers collectifs	310.50€	360.00€

\*Prix membre Mutualité Chrétienne (MC) avec intervention Hospi Solidaire. Nous vous renseignons sur simple demande.

#### Ces prix comprennent :

Logement en chambre single ou en chambre double, la fourniture des essuies, 3 repas par jour avec eau à table, tous les frais liés aux conférences et animations du programme + 1 entrée aux thermes de Spa.

**Attention : vu la prise en charge individuelle de la personne diabétique, nous devons limiter la participation à ce séjour à 12 personnes diabétiques + 4 accompagnants participant aux ateliers collectifs.**

APERCU DES  
ATELIERS  
PROPOSES AU  
COURS DE LA  
SEMAINE

Nous adapterons au mieux les ateliers en fonction de vos connaissances, de vos questions et de vos souhaits.

- Partager, en individuel, l'histoire et le vécu du diabète. Mieux comprendre le diabète et le traitement avec un professionnel de la santé.
- Tester sa glycémie, repérer les hypo et hyperglycémies.
- Protéger ses pieds : parcours pieds nus, soins des pieds, choix des chaussures.
- Découvrir les bienfaits de l'activité physique. Opter pour des activités : marche, jeux de ballon, ...
- Découvrir les thermes de Spa : exercices dans l'eau, choix d'une bonne collation à la cafétéria, ...
- Se relaxer
- Adapter sa consommation de graisses et de glucides (qualité et quantité). Savoir lire les étiquettes.
- Elaborer des recettes saines et goûteuses. Participer à des repas didactiques ; repérer les sucres et les graisses dans les repas, ...