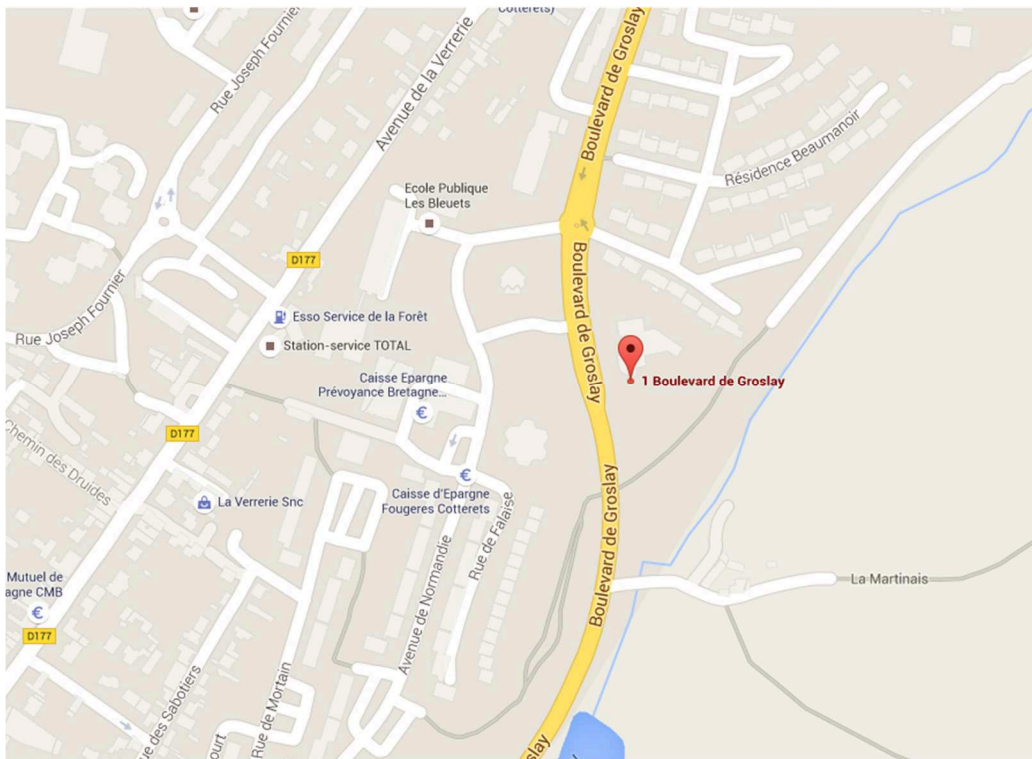


## Antenne de Fougères

Permanences au centre social de Fougères,  
1, boulevard de Groslay

Pour contacter les bénévoles : 06 52 83 64 56

Plan d'accès au centre social de Fougères :



*Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire*

2, rue du Bignon - Bât 3 - 35 000 Rennes  
02 99 41 83 78 - [maisondiabeterennes@wanadoo.fr](mailto:maisondiabeterennes@wanadoo.fr)

*Siège social à Rennes - Antennes à Fougères et à Redon*

*Vous êtes concernés par  
le diabète, l'obésité, le risque vasculaire  
vous souhaitez en parler, être informés et aidés ?  
Des bénévoles sont à votre écoute*

*Maison de la Nutrition,  
du Diabète  
et du Risque Vasculaire*

*Antenne de Fougères*



*Créé à Fougères en 2013  
pour répondre à vos attentes*

# Un éventail d'activités et d'informations pour vous soutenir au mieux

## Accueil, écoute, entraide

Que vous ayez un diabète ou que vous soyez conjoint, parent, ami, collègue, d'une personne diabétique, **les bénévoles de l'antenne** vous accueillent, pour rompre l'isolement et aider chacun à mieux vivre avec sa maladie :

**Permanences** (hors vacances scolaires et jours fériés) :  
Tous les mercredis de 16h à 18h, au centre social 1, boulevard de Groslay

## Sorties pédestres

À Fougères :

- Tous les lundis matin : Marche nordique avec un éducateur sportif.
- Tous les jeudis matin : marche sans animateur.

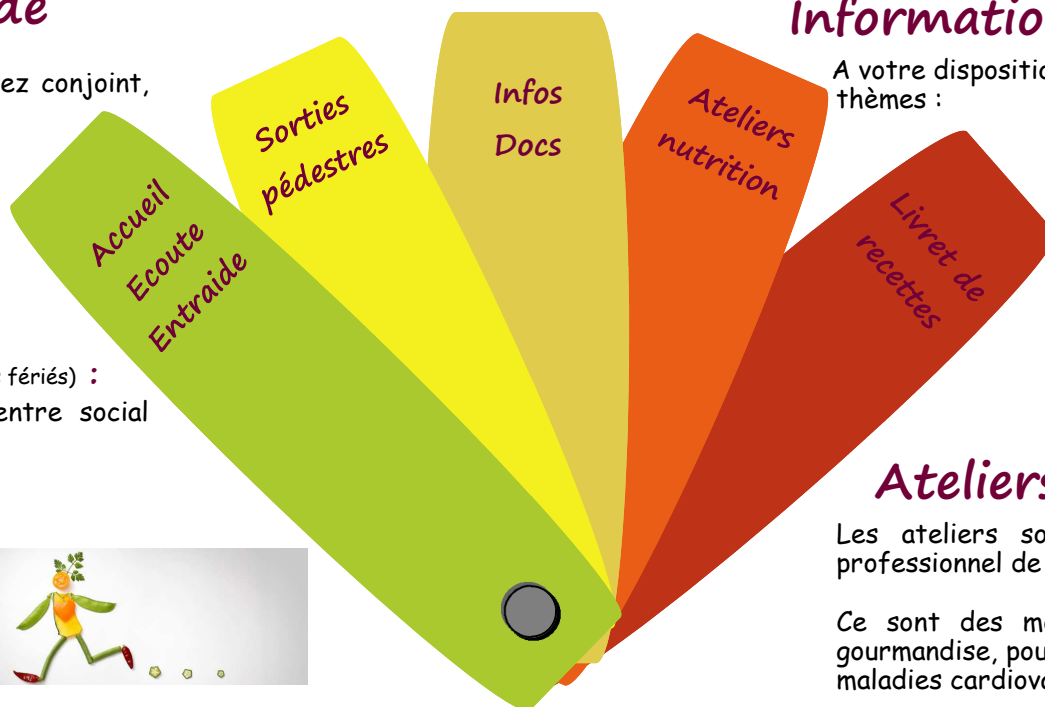
Rendez-vous au CRAPA à Chênedet à 9h30.

À Louvigné du désert :

- Tous les 1er et 3ème mardi de chaque mois : un groupe de personnes diabétiques propose des sorties pédestres suivi d'un échange sur le diabète autour d'un café.

Rendez-vous à la salle des fêtes place Bochin à Louvigné du désert

Contact : 06 03 93 50 10



## Informations, documentations

A votre disposition, une documentation portant sur les thèmes :

- Le diabète, le risque vasculaire
- L'alimentation (fiches pratiques, fiches recettes)
- L'activité physique etc...

## Ateliers nutritionnels

Les ateliers sont animés par une diététicienne et un professionnel de l'activité physique adaptée.

Ce sont des moments d'échanges, de convivialité et de gourmandise, pour mieux vivre avec le diabète et prévenir les maladies cardiovasculaires.

Le planning des ateliers est disponible auprès des bénévoles et sur le site internet : [www.maisondudiabete35.fr](http://www.maisondudiabete35.fr)



## Livrets de recettes

Des recettes gourmandes et adaptées pour le quotidien et les fêtes :

- *Les recettes de la Maison* (4 tomes) - 100 recettes - 6 € / tome
- *Les recettes de la Maison « Best Of »* - 200 recettes - 8 € / tome
- *Les légumes de mon panier* - 50 recettes - 6 €
- *Recettes gourmandes* - 35 recettes - 3 €

Livrets disponibles lors des permanences / commande possible par téléphone au 02 99 41 83 78 ou mail : [maisondiabeterennes@wanadoo.fr](mailto:maisondiabeterennes@wanadoo.fr)