



IKAMBERE

LA MAISON APAISANTE

Vous êtes une **femme** vivant avec un **diabète**,
une **obésité** ou une **hypertension artérielle** ?

Rejoignez-nous à la Maison apaisante !

Nous proposons un accompagnement individuel, collectif et gratuit.



Des activités tout au long de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h-12h	Suivi individuel <i>sur rdv</i>	Activité physique adaptée	Santé	Nutrition	Activité physique adaptée
12h30- 13h30	Repas partagé	Repas partagé	Repas partagé	Repas partagé	Repas partagé
14h-16h	Nutrition et Activité physique	Bien-être	Bien-être	Activité physique adaptée	Santé

Nous serons heureuses de vous accueillir
du lundi au vendredi de 9h à 17h
au 396 rue Léon Gambetta, 59000 Lille.



*Si vous souhaitez prendre rendez-vous
ou orienter une femme vers notre centre :*

03 74 46 78 35
contact-hdf@ikambere.com

www.ikambere.com

