

Accompagnement technique (recommandé avant tout 1er atelier)

Tous les mardis 13h - Tous les vendredis 18h30 - Tous les samedis 11h



Médical

- Le vocabulaire du diabète.....Lundi 03 Mai, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon corps.....Jeudi 06 Mai, 10h - 11h30
- Mon diabète : Suivi et Surveillances.....Vendredi 14 Mai, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon traitement.....Mardi 18 Mai, 14h - 15h30
- Auto-Surveillance Glycémique (ASG).....Mercredi 19 Mai, 14h - 15h30



Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Mercredi 05 Mai, 14h30 - 16h
- Trouver chaussure à son pied.....Mercredi 26 Mai, 14h30 - 16h



Activité Physique Adaptée (APA)

- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mardi 04 Mai, 11h - 12h30
- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Jeudi 06 Mai, 14h - 15h30
- La diététique en lien avec mon activité physique.....Jeudi 06 Mai, 18h - 20h
- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Vendredi 21 Mai, 18h - 19h30



Psycho-comportemental

- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Mardi 11 Mai, 18h - 20h
- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 19 Mai, 10h - 12h
- Accepter de vivre avec un diabète.....Mardi 25 Mai, 18h - 20h



Diététique

- Manger équilibré... Oui mais en pratique ?.....Mardi 11 Mai, 10h - 11h30
- Manger équilibré... Oui mais en pratique ?.....Vendredi 21 Mai, 12h - 13h30
- Objectif : Comprendre enfin les étiquettes.....Mardi 25 Mai, 10h30 - 12h
- Les Glucides (ou sucres) ★Vendredi 28 Mai, 09h - 10h30