

### Accompagnement technique (recommandé avant tout 1er atelier)

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

Dans le cas d'une 1ere inscription, un membre de l'équipe doit la valider pour accéder à la liste des ateliers



### Médical

- Auto-Surveillance Glycémique (ASG).....Lundi 09 Août, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon corps.....Lundi 16 Août, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon traitement.....Mardi 17 Août, 17h30 - 19h
- Mon diabète : Suivi et Surveillances.....Vendredi 20 Août, 10h30 - 12h
- Le vocabulaire du diabète.....Mardi 24 Août, 17h30 - 19h



### Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Lundi 2 Août, 18h - 19h30
- Trouver chaussure à son pied.....Lundi 09 Août, 18h - 19h30



### Activité Physique Adaptée (APA)

- La diététique en lien avec mon activité physique..... Jeudi 19 Août, 10h30 - 12h
- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Vendredi 27 Août, 18h30 - 20h
- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Lundi 30 Août, 18h - 19h30



### Psycho-comportemental

- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Mardi 03 Août, 18h - 19h30
- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 25 Août, 10h - 12h



### Diététique

- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Mardi 10 Août, 10h - 11h30
- ⚠ Les étiquettes : pour aller plus loin.....Lundi 23 Août, 10h - 11h30
- Manger équilibré... oui mais en pratique ?.....Mardi 24 Août, 10h - 11h30
- Les Glucides (ou sucres).....Jeudi 26 Août, 10h - 11h30
- Et les graisses dans le diabète ?.....Vendredi 27 Août, 14h - 15h30
- Que choisir au restaurant ?.....Mardi 31 Août, 13h - 14h30

⚠ Avant de vous inscrire à cet atelier, il est recommandé d'avoir participé à "Objectif : comprendre enfin les étiquettes".