

---

## ***PROGRAMME D'ATELIERS DIABÈTE***

---

Le réseau Revesdiab en partenariat avec la municipalité de Créteil a le plaisir de vous proposer des ateliers à la salle n°2 de la Maison des Associations de Créteil, 1 avenue François Mauriac.

Vous trouverez ci-dessous la liste des ateliers pour 2017 :

- ✓ Poids et diabète, les bonnes décisions : jeudi 2 février 2017 à 18h00
- ✓ Mieux comprendre mon diabète : mardi 21 février 2017 à 14h00
- ✓ Mieux gérer mon traitement : mardi 7 mars 2017 à 14h00
- ✓ Parcours de soins et surveillance : mardi 14 mars 2017 à 14h00
- ✓ Autosurveillance glycémique : mardi 21 mars 2017 à 14h00
- ✓ Les glucides (sucres) : jeudi 30 mars 2017 à 18h00
- ✓ Les lipides (graisses) : jeudi 20 avril 2017 à 18h00
- ✓ Vie quotidienne et diabète : mardi 25 avril 2017 à 14h00
- ✓ Mieux manger et composer ses menus : jeudi 4 mai 2017 à 18h00
- ✓ Les clés pour être bien dans son assiette : jeudi 11 mai 2017 à 18h00
- ✓ Prendre soin de ses pieds : mardi 16 mai 2017 à 14h00
- ✓ Décryptons les étiquettes : jeudi 1<sup>er</sup> juin 2017 à 18h00
- ✓ Equilibrer son budget alimentaire : jeudi 8 juin 2017 à 18h00
- ✓ Marche : tous les jeudis de 10h00 à 12h00 (Lac de Créteil)

Ces séances durent environ 1h30 et regroupent 5 à 10 personnes.

Pour des raisons d'organisation, l'inscription est obligatoire en contactant le réseau

au 09 71 53 64 81.