

---

## ***PROGRAMME D'ATELIERS DIABÈTE***

---

Le réseau Revesdiab en partenariat avec la municipalité d'Épinay Sur Orge a le plaisir de vous proposer des ateliers à la salle Charaintru dans le parc de la mairie, 8 rue de l'Église.

Vous trouverez ci-dessous la liste des ateliers pour le 1<sup>er</sup> semestre 2017 :

- ✓ Poids et diabète, les bonnes décisions : mercredi 1<sup>er</sup> mars 2017 à 14h15
- ✓ Mieux comprendre mon diabète : mercredi 8 mars 2017 à 14h15
- ✓ Les glucides (sucres) : mercredi 15 mars 2017 à 14h15
- ✓ Mieux gérer mon traitement : mercredi 22 mars 2017 à 14h15
- ✓ Les lipides (graisses) : mercredi 29 mars 2017 à 14h15
- ✓ Mieux manger et composer ses menus : mercredi 19 avril 2017 à 14h15
- ✓ Parcours de soins et surveillance : mercredi 26 avril 2017 à 14h15
- ✓ Décryptons les étiquettes : mercredi 3 mai 2017 à 14h15
- ✓ Prendre soin de ses pieds : mercredi 10 mai 2017 à 14h15
- ✓ Les clés pour être bien dans son assiette : mercredi 17 mai 2017 à 14h15

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.