

---

## ***PROGRAMME D'ATELIERS DIABÈTE***

---

Le réseau Revesdiab en partenariat avec la municipalité d'Evry a le plaisir de vous proposer des ateliers à la maison de quartier des Epinettes, place de la Commune à Evry.

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

- ✓ **Mieux comprendre son diabète : jeudi 23 février à 14h30**
- ✓ **Cuisine (pratique) : mardi 07 mars 2017 de 9h30 à 13h00**
- ✓ **Les traitements du diabète : jeudi 09 mars à 14h30**
- ✓ **Parcours de soins et surveillance : jeudi 16 mars à 14h30**
- ✓ **L'auto surveillance glycémique : jeudi 23 mars à 14h30**
- ✓ **Poids et diabète : les bonnes décisions : jeudi 30 mars à 14h30**
- ✓ **Les glucides (sucres) : jeudi 20 avril à 14h30**
- ✓ **Les lipides (graisses) : jeudi 04 mai à 14h30**
- ✓ **Mieux manger et composer ses menus : jeudi 18 mai à 14h30**
- ✓ **Les clés pour être bien dans son assiette : jeudi 1<sup>er</sup> juin à 14h30**
- ✓ **Equilibrer son budget alimentaire : jeudi 15 juin à 14h30**
- ✓ **Décryptons les étiquettes : jeudi 22 juin à 14h30**

**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.**