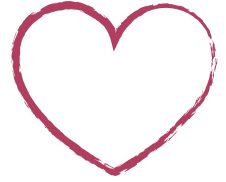


# ATELIERS COLLECTIFS A DISTANCE

## EN VISIOCONFERENCE- FEVRIER 2021



### ACCOMPAGNEMENT TECHNIQUE

Recommandé avant tout 1er atelier



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



### MEDICAL

Je viens de découvrir que j'ai du diabète.....Lundi 01 février 17h-18h30  
 L'Auto-surveillance Glycémique (ASG).....Jeudi 04 février 14h-15h30  
 Mon diabète et mon corps.....Vendredi 12 février 10h-11h30  
 Mon diabète: Suivi et Surveillances.....Vendredi 12 février 17h-18h30  
 Mon diabète et mon traitement.....Lundi 15 février 10h-11h30

### PODOLOGIE

Prendre soin de ses pieds.....Vendredi 05 février 10h-11h30  
 Trouver chaussure à son pied.....Vendredi 19 février 10h-11h30

### ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE (APA)



Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Lundi 08 février 14h30-16h  
 Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mardi 09 février 11h-12h30  
 La diététique en lien avec mon activité physique.....Mardi 16 février 18h30-20h  
 Friens et Leviers à la pratique de l'activité physique.....Vendredi 26 février 18h-19h30

### PSYCHO-COMPORTEMENTAL

Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 10 février 10h-12h  
 Je trouve mes solutions malgré mes incertitudes.....Mercredi 10 février 18h30-20h  
 Mieux gérer mes difficultés passagères.....Mercredi 17 février 18h30-20h

### DIETETIQUE

Objectif: Comprendre enfin les étiquettes.....Mardi 02 février 18h-19h30  
 Manger équilibré...oui, mais en pratique?.....Jeudi 04 février 10h-11h30  
 Que choisir au restaurant?( à emporter).....Jeudi 11 février 11h-12h30  
 Manger équilibré...oui, mais en pratique?.....Jeudi 18 février 14h30-16h



inscriptions sur: <https://barnabe.io>

