

### 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

- Le vocabulaire du diabète.....Lundi 12 Juillet, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon corps.....Mardi 20 Juillet, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon traitement.....Mercredi 21 Juillet, 17h30 - 19h
- Mon diabète : Suivi et Surveillances.....Lundi 26 Juillet, 17h - 18h30
- Auto-Surveillance Glycémique (ASG).....Mardi 27 Juillet, 10h - 11h30



### Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Mercredi 07 Juillet, 14h30 - 16h
- Trouver chaussure à son pied.....Mercredi 28 Juillet, 14h30 - 16h



### Activité Physique Adaptée (APA)

- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Jeudi 01 Juillet, 18h - 19h30
- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mardi 06 Juillet, 11h - 12h30
- La diététique en lien avec mon activité physique..... Mardi 06 Juillet, 18h30 - 20h



### Psycho-comportemental

- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Vendredi 09 Juillet, 10h - 12h
- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Jeudi 22 Juillet, 18h - 19h30



### Diététique

- Et les graisses dans le diabète ?★.....Vendredi 02 Juillet, 11h30 - 13h
- Les Glucides (ou sucres).....Mercredi 07 Juillet, 10h - 11h30
- Que choisir au restaurant ?.....Jeudi 08 Juillet, 10h30 - 12h
- Les Glucides (ou sucres).....Jeudi 15 Juillet, 17h30 - 19h
- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Vendredi 16 Juillet, 10h30 - 12h
- Manger équilibré... oui mais en pratique ?.....Jeudi 22 Juillet, 10h - 11h30
- ⚠ Les étiquettes : pour aller plus loin★.....Mercredi 28 Juillet, 16h30 - 18h

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