

### 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

- Auto-Surveillance Glycémique (ASG).....Lundi 18 Octobre, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon traitement.....Vendredi 22 Octobre, 10h - 11h30



### Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Jeudi 21 Octobre, 10h30 - 12h
- Trouver chaussure à son pied.....Jeudi 28 Octobre, 10h30 - 12h



### Activité Physique Adaptée (APA)

- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mardi 05 Octobre, 11h - 12h30
- La diététique en lien avec mon activité physique..... Jeudi 07 Octobre, 18h - 19h30
- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Mardi 26 Octobre, 18h - 19h30



### Psycho-comportemental

- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 13 Octobre, 10h - 12h
- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Samedi 16 Octobre, 10h - 11h30



### Diététique

- ⚠ Les étiquettes : pour aller plus loin.....Mercredi 06 Octobre, 18h30 - 20h
- Manger équilibré... oui mais en pratique ?.....Jeudi 14 Octobre, 9h30 - 11h
- Que choisir au restaurant ?.....Mardi 19 Octobre, 10h - 11h30
- Les Glucides (ou sucres).....Mercredi 20 Octobre, 9h - 10h30

⚠ Pensez à valider votre inscription sur la nouvelle version de Barnabe.io afin d'accéder aux ateliers