

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).....Mercredi 08 Septembre, 10h - 11h30
- Mon diabète et mon corps.....Mardi 14 Septembre, 17h - 18h30
- Le vocabulaire du diabète.....Samedi 18 Septembre, 10h - 11h30
- Mon diabète : Suivis et Surveillances.....Lundi 20 Septembre, 17h30 - 19h
- Mon diabète et mon traitement.....Jeudi 23 Septembre, 17h30 - 19h



Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Lundi 13 Septembre, 14h30 - 16h
- Trouver chaussure à son pied.....Lundi 27 Septembre, 14h30 - 16h



Activité Physique Adaptée (APA)

- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mardi 07 Septembre, 11h - 12h30
- La diététique en lien avec mon activité physique..... Mardi 07 Septembre, 18h30 - 20h
- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Vendredi 17 Septembre, 18h30 - 20h
- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Mardi 21 Septembre, 10h30 - 12h



Psycho-comportemental

- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Jeudi 09 Septembre, 18h - 19h30
- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 15 Septembre, 10h - 12h



Diététique

- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Vendredi 10 Septembre, 10h - 11h30
- Et les graisses dans le diabète ?.....Mardi 14 Septembre, 11h30 - 13h
- Manger équilibré... oui mais en pratique ?.....Jeudi 16 Septembre, 10h - 11h30
- Que choisir au restaurant ?.....Mardi 28 Septembre, 15h30 - 17h
- Les Glucides (ou sucres).....Mercredi 29 Septembre, 9h30 - 11h

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