

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 15 Novembre, 17h30 - 19h
- Mon diabète et mon corps.....Samedi 20 Novembre, 10h - 11h30
- Je viens de découvrir que j'ai du diabète.....Samedi 27 Novembre, 10h - 11h30



Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Mardi 16 Novembre, 19h - 20h30
- Trouver chaussure à son pied.....Mardi 23 Novembre, 19h - 20h30



Activité Physique Adaptée (APA)

- La diététique en lien avec mon activité physique..... Vendredi 05 Novembre, 10h30 - 12h
- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Vendredi 12 Novembre, 14h - 15h30
- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mercredi 17 Novembre, 14h - 15h30



Psycho-comportemental

- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Mardi 09 Novembre, 18h - 19h30
- Accepter de vivre avec le diabète.....Jeudi 18 Novembre, 18h30 - 20h
- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 24 Novembre, 10h - 12h



Diététique

- Les Glucides (ou sucres).....Mercredi 03 Novembre, 17h30 - 19h
- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Lundi 08 Novembre, 10h - 11h30
- Que choisir au restaurant ?.....Mercredi 10 Novembre, 14h - 15h30
- Manger équilibré... oui mais en pratique ?.....Mercredi 17 Novembre, 9h30 - 11h
- Et les graisses dans le diabète ?.....Mardi 23 Novembre, 10h - 11h30

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

★ : Nouveau !

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