

# Ateliers collectifs Diabète (Gratuits)

En visioconférence - Décembre 2021

Dans le cas d'une 1ère inscription, un membre de l'équipe doit la valider pour accéder à la liste des ateliers



## Médical

- Mon diabète : Suivi et Surveillances.....Lundi 06 Décembre, 10h - 11h30
- Auto-Surveillance Glycémique (ASG).....Mercredi 15 Décembre, 14h - 15h30



## Podologie

- Prendre soin de ses pieds.....Lundi 06 Décembre, 14h30 - 16h
- Trouver chaussure à son pied.....Lundi 13 Décembre, 14h30 - 16h



## Activité Physique Adaptée (APA)

- La diététique en lien avec mon activité physique..... Vendredi 03 Décembre, 18h - 19h30
- Freins et leviers à la pratique de l'activité physique.....Mardi 07 Décembre, 11h - 12h30
- Motivation à la pratique et la mise en place d'une APA pérenne.....Jeudi 23 Décembre, 16h - 17h30



## Psycho-comportemental

- Comprendre et gérer les tentations gourmandes.....Mercredi 08 Décembre, 10h - 12h
- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Jeudi 09 Novembre, 18h30 - 20h



## Diététique

- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Mercredi 01 Décembre, 16h30 - 18h
- ⚠ Les étiquettes : pour aller plus loin.....Mardi 07 Décembre, 16h30 - 18h
- Manger équilibré... oui mais en pratique ?.....Mercredi 08 Décembre, 10h - 11h30
- Les glucides.....Lundi 13 Décembre, 10h - 11h30

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