

Ateliers collectifs Diabète (Gratuits)

En visioconférence : Janvier 2022

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

Pensez à consulter les descriptifs des ateliers car certains titres ont changé pour la nouvelle année !



Médical

- Comprendre le vocabulaire du diabète utilisé par les professionnels.....Vendredi 14 Janvier, 10h - 11h30
- Comment faire ma mesure de glycémie et comprendre mes résultats.....Jeudi 20 Janvier, 10h - 11h30
- L'annonce du diabète : comment je l'ai vécu et comment je le vis aujourd'hui.....Jeudi 20 Janvier, 18h - 19h30
- Qu'est-ce que le diabète ?.....Samedi 22 Janvier, 10h - 11h30
- Les médicaments et autres traitements de mon diabète.....Samedi 22 Janvier, 14h - 15h30



Activité Physique Adaptée (APA)

- Activité physique : je trouve ce qui me convient.....Lundi 10 Janvier, 14h - 15h30
- Activité physique : j'adapte mon alimentation.....Mardi 18 Janvier, 18h30 - 20h
- Activité physique : je reste motivé(e).....Vendredi 28 Janvier, 14h30 - 16h



Psycho-comportemental

- Accepter de vivre avec le diabète.....Jeudi 13 Janvier, 18h30 - 20h



Diététique

- Les glucides : Comment les répartir dans mes repas.....Jeudi 06 Janvier, 17h30 - 19h
- Et les graisses dans le diabète ?.....Mardi 11 Janvier, 18h30 - 20h
- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Mercredi 12 Janvier, 20h - 21h30
- Manger équilibré... en pratique comment je fais?.....Samedi 15 Janvier, 11h - 12h30
- ⚠ Les étiquettes : pour aller plus loin.....Lundi 17 Janvier, 18h30 - 20h

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

Ateliers collectifs Diabète (Gratuits)

En visioconférence : Février 2022

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

Pensez à consulter les descriptifs des ateliers car certains titres ont changé pour la nouvelle année !



Médical

- Je surveille mon diabète : pourquoi, quand et comment ?.....Samedi 12 Février, 10h - 11h30
- Les médicaments et autres traitements de mon diabète.....Jeudi 17 Février, 17h - 18h30
- Qu'est-ce que le diabète ?.....Samedi 19 Février, 10h - 11h30



Podologie

- Je prends soin de mes pieds : pourquoi, quand et comment ?.....Mardi 01 Février, 18h30 - 20h
- Trouver chaussure à son pied.....Mardi 22 Février, 18h30 - 20h



Activité Physique Adaptée (APA)

- Activité physique : j'adapte mon alimentation.....Mercredi 02 Février, 18h30 - 20h
- Activité physique : je trouve ce qui me convient.....Jeudi 03 Février, 20h - 21h30
- Activité physique : je reste motivé(e).....Jeudi 24 Février, 18h30 - 20h



Psycho-comportemental

- Mieux gérer mes difficultés passagères.....Jeudi 10 Février, 18h30 - 20h



Diététique

- Objectif : comprendre enfin les étiquettes.....Lundi 07 Février, 18h30 - 20h
- Manger équilibré... en pratique comment je fais ?.....Mardi 08 Février, 18h - 19h30
- Les glucides : Comment les répartir dans mes repas.....Mercredi 09 Février, 17h - 18h30
- Que choisir au restaurant ?.....Mardi 15 Février, 18h - 19h30
- ⚠ Les étiquettes : pour aller plus loin.....Mercredi 16 Février, 18h30 - 20h

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