*PROGRAMME D’ATELIERS ETP DIABETE 2023*

Le réseau Revesdiab, et la Mairie de Vigneux ont le plaisir de vous proposer des ateliers au sein de Partenaire, adresse, salle.



|  |
| --- |
| Ateliers diététiques les mardi 10h |
| Les clés pour être bien dans son assiette Étoile | 17/01/223  |
| Les glucides (sucres) : comment les répartir dans mes repas ?  | 14/02/23  |
| Les lipides et les graisses dans le diabète ? | 14/03/23  |
| Objectif : comprendre enfin les étiquettes | 11/04/23  |
| Mieux manger et composer ses menus | 09/05/23  |
| Équilibrer son budget alimentaire | 06/06/23  |
| Cuisine (10h-13h) | 20/06/23  |
| Ateliers médicaux  |
| Qu'est-ce que le diabète ?Étoile | Mardi 07/02/23 à 10h  |
| Les médicaments et autres traitements de mon diabète  |  Mardi 28/03/23 à 10h  |
| Je surveille mon diabète : pourquoi, quand et comment ? | Mardi 18/04/23 à 10h  |
| Je prends soin de mes pieds : pourquoi, quand et comment ? |  Jeudi 09/03/23 à 17h15 |
| Trouver chaussure à son pied  | Jeudi 23/03/23 à 17h15 |
| Ateliers Activité physique adaptée les jeudi 10h30 |
| Activité physique : je trouve ce qui me convientÉtoile | 12/01/23 et 30/03/23  |
| Activité physique : je reste motivé.e | 16/02/23 |
| Activité physique : j'adapte mon alimentation | 16/03/23 |
| Activité physique : je la poursuis de façon autonome | 14/04/23 et 22/06/22 |
| Activité physique : pratique sur Draveil \* l*ieux communiqué par l’éducateur* *\*sous réserve d’un certificat médical* | Tous les jeudi 10h30-12h  |

Vous souhaitez intégrer le programme ?

Parlez-en à un professionnel de santé (médecin, infirmier.e, diététicien.ne, pharmacien.ne….)



Ateliers d’1h30 regroupant 3 à 12 personnes.

Ateliers conseillés en priorité

Respect des gestes barrières obligatoire Vaccination fortement recommandée

Inscription obligatoire auprès du réseau

 09.71.53.64.81