

---

## *PROGRAMME D'ATELIERS DIABÈTE 2020*

---

Le réseau Revesdiab, a le plaisir de vous proposer des ateliers au sein du Télécentre JEHOL, 1 rue des Augères 77520 Donnemarie-Dontilly.

### **Vous trouverez ci-dessous la liste des ateliers pour 2020 :**

- Les glucides (sucres) : vendredi 2/10/2020 à 13h30
- Mieux comprendre mon diabète : vendredi 2/10/2020 à 17h
- Mieux gérer mon traitement : vendredi 9/10/2020 à 13h30
- Prendre soin de ses pieds : lundi 26/10/2020 à 15h
- Les lipides (graisses) : vendredi 6/11/2020 à 13h30
- Parcours de soin et Surveillances : vendredi 6/11/2020 à 17h
- Mieux manger et composer ses menus : vendredi 13/11/2020 à 17h
- Les clés pour être bien dans son assiette : vendredi 4/12/2020 à 13h30
- Trouver chaussure à son pied : Mardi 15/12/2020 à 10h

### **Activité physique adaptée :**

- Atelier gymnastique douce tous les mercredi 17h30-18h30
- Groupe de marche en forêt 1 fois /mois

**Ces séances durent environ 1h30 et regroupent 6 à 8 personnes.**

**Pour des raisons d'organisation, l'inscription est obligatoire en contactant le réseau au 09 71 53 64 81**