

PROGRAMME DES ATELIERS DIABETE 2024

La CPTS du Val d'Orge et vos professionnels de santé ont le plaisir de vous convier à participer à des ateliers collectifs autour du diabète.



Les ateliers se dérouleront : **5 Square de la Villemondrerie**
91390 Morsang-sur-Orge

Présentez-vous à l'accueil : 5 à 10 minutes avant l'atelier pour prévenir de votre arrivée et de votre participation aux ateliers collectifs.

Le parcours ETP APA (8 séances) nécessite un certificat médical.

SEPTEMBRE – OCTOBRE	DATE	HEURE
Réunissons-nous pour mieux comprendre l'accompagnement diabète	jeudi 19 septembre 2024	10h-11h30
Activité physique : je trouve ce qui me convient	vendredi 20 septembre 2024	10h30-12h
Les clés pour être bien dans son assiette	jeudi 26 septembre 2024	10h-11h30
APA 1^{ère} séance	vendredi 27 septembre 2024	10h30-12h
Qu'est-ce que le diabète ?	samedi 5 octobre 2024	10h00-12h
Manger équilibré...en pratique comment je fais ? (Les menus)	jeudi 10 octobre 2024	10h-11h30
APA 2^{ème} séance	vendredi 18 octobre 2024	10h30-12h
Mes traitements et leurs effets	samedi 19 octobre 2024	10h00-12h
Les glucides : comment les répartir dans mes repas ?	jeudi 24 octobre 2024	10h-12h
Je prends soins de mes pieds : pourquoi, quand et comment.	Semaine du 28 octobre	10h00-12h00



PROGRAMME DES ATELIERS DIABETE 2024

NOVEMBRE	DATE	HEURE/ LIEU
Et les graisses dans le diabète? APA 3^{ème} séance	jeudi 7 novembre 2024 Vendredi 15 novembre 2024	10h-12h 10h30-12h
Je surveille mon diabète : pourquoi, quand et comment?	samedi 16 novembre 2024	10h00-12h
Objectif : comprendre enfin les étiquettes !	jeudi 21 novembre 2024	10h-12h
Manger Bien ...moins cher	jeudi 28 novembre 2024	10h-12h
Trouver chaussures à ses pieds	samedi 30 novembre 2024	10h00-12h00



DECEMBRE	DATE	HEURE/LIEU
Cuisine APA 4^{ème} séance	jeudi 5 décembre 2024 vendredi 13 décembre 2024	10h-13h 10h30-12h

Pour obtenir des informations complémentaires ou vous inscrire aux ateliers :

contact@cptsvaldorge.fr