

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 Villemonderrie**
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 Activité Physique Adapté de 8 séances, nécessite un certificat médical.

SEPTEMBRE – OCTOBRE	DATE	HEURE
Réunissons-nous pour mieux comprendre l'accompagnement diabète	jeudi 19 septembre 2024	10h00-11h30
Activité physique : je trouve ce qui me convient	vendredi 20 septembre 2024	10h00-12h00
Les clés pour être bien dans son assiette	jeudi 26 septembre 2024	10h00-11h30
APA 1	vendredi 27 septembre 2024	10h30-12h00
Qu'est-ce que le diabète ?	samedi 5 octobre 2024	10h00-12h00
Manger équilibré...en pratique comment je fais ? (Les menus)	jeudi 10 octobre 2024	10h00-11h30
Mes traitements et leurs effets	vendredi 18 octobre 2024	10h00-12h00
APA2	samedi 19 octobre 2024	10h30-12h00
Les glucides : comment les répartir dans mes repas ?	jeudi 24 octobre 2024	10h00-12h00



PROGRAMME DES ATELIERS DIABETE 2024

NOVEMBRE	DATE	HEURE
Je prends soins de mes pieds : pourquoi, quand et comment.	Samedi 2 novembre 2024	10h00-12h00
Et les graisses dans le diabète ?	jeudi 7 novembre 2024	10h00-12h00
APA3	Vendredi 15 novembre 2024	10h30-12h00
Je surveille mon diabète, pourquoi, quand et comment.	Samedi 16 novembre 2024	10h30-12h00
Objectif : comprendre enfin les étiquettes !	jeudi 21 novembre 2024	10h00-12h00
Manger Bien ...moins cher	jeudi 28 novembre 2024	10h00-12h00
Trouver chaussures à ses pieds	samedi 30 novembre 2024	10h00-12h00



DECEMBRE	DATE	HEURE
Cuisine	jeudi 5 décembre 2024	10h00-13h00
APA 4 (à voir pour 5-8)	samedi 14 décembre 2024	10h30-12h00

Pour obtenir des informations complémentaires ou vous inscrire aux ateliers :



Numéro : 06 62 59 97 23